

Lächelnder Buddha



11
Min.

Meditation zur Öffnung des Herzens zum Christusbewusstsein

- Sitze in einfacher Haltung. Krümme Ring- und kleine Finger beider Hände und drücke sie mit den Daumen herunter.
- Die beiden ersten Finger bleiben gestreckt.
- Halte die Arme so, dass die Ellenbogen nach hinten gedrückt werden und zwischen Unter- und Oberarm ein 30°-Winkel entsteht.
- Die Unterarme werden parallel zueinander und gerade gehalten.
- Die Handflächen zeigen nach vorne.
Konzentriere dich sehr stark auf das dritte Auge.
- Singe geistig: **SA TA NA MA** (Bedeutung: „Ich bin Wahrheit“)
SA - Unendlichkeit | TA - Leben, Existenz | NA - Tod | MA - Wiedergeburt, Licht

Achte darauf, die Ellenbogen nach hinten zu drücken und die Brust vorzustrecken. **Meditiere 11 Min.** lang, dann atme tief ein, aus, öffne und schließe die Fäuste einige Male und entspanne.

Historisch betrachtet ist diese Kriya eine Besonderheit. Sie wurde sowohl von Buddha als auch von Christus praktiziert. Der grobe Brahmane, der Buddha diese Meditation gelehrt hat, fand diesen halb verhungert und in einem sehr unglückseligen Zustand: nachdem Buddha 40 Tage lang unter einem Feigenbaum gefastet hatte, war er nicht mehr in der Lage, zu gehen. Langsam begann er, wieder Nahrung zu sich zu nehmen. Der Brahmane fütterte und massierte ihn. Als Buddha endlich wieder lächelte, gab er ihm diese Meditation. Jesus hat diese Meditation auf einer seiner Reisen gelernt. Es war die erste von vielen, die er praktiziert hat. Wenn du einen Menschen liebst, der so groß wie Jesus ist, ist es notwendig, das Gleiche zu tun wie er, um in den gleichen Bewusstseinszustand gelangen zu können. Bestimmt hast du diese Mudra oder Geste schon auf Gemälden oder bei Statuen bemerkt. Es ist eine Geste und Übung des Glückseligseins und öffnet den Fluss der Herzchakraenergie. Du brauchst dir darüber, ob du durch das Erlernen dieser Meditation ein Buddha oder Jesus werden könntest, keine Gedanken zu machen. Erlerne sie einfach, um du selbst sein zu können. Sei ein bisschen egoistisch, um deines höheren Bewusstseins willen. Beherrsche die Technik und erfahre ihre Wirkung. Dann gib sie weiter, indem du Schönheit und Frieden erschaffst.