

Dharmachakra-Mudra



So formst du das Mudra

Forme mit Zeigefinger und Daumen einen Kreis. Mache dies mit beiden Händen. Berühre dann mit der Stelle der rechten Hand, an der Daumen und Zeigefinger zum Kreis geschlossen sind, den Mittelfinger der linken Hand. Lege deine Hände vor die Brust, wobei die linke Handfläche zum Herzen zeigt, die rechte Handfläche nach außen.

Konzentration auf...

- Lege den Fokus zunächst auf die drei Finger, die sich berühren. Als Erstes auf den Mittelfinger, dann auf den Ringfinger, anschließend auf den Daumen.
- Als Nächstes kannst du alle drei Finger miteinander wahrnehmen.
- Konzentriere dich danach auf den Kreis bzw. die Berührung von Daumen und Zeigefinger der linken Hand, danach auf den Kreis der rechten Hand.

Wirkung des Mudras

- Gedanken beruhigen
- Innen- und Außenwelt ins Gleichgewicht bringen
- Inneren Frieden und innere Ruhe finden