



## Sa Ta Na Ma – Kreislauf des Lebens

Sa – Unendlichkeit  
Ta – Endlichkeit  
Na – Tod  
Ma – Wiedergeburt

### Bedeutung:

Beschreibt den natürlichen Kreislauf alles Geschaffenen, das aus der Unendlichkeit entsteht (Sa), für eine bestimmte Zeit eine bestimmte Form des Lebens verkörpern wird (Ta), diese wieder aufgegeben wird, sterben wird (Na) und in einer neuen Form wiedererstanden wird (Ma).

Sa Ta Na Ma ist der Rhythmus der Schöpfung, der Jahreszeiten, des Lebens, der Gestirne, der Gezeiten und der Zeitalter, des menschlichen Lebens.

### Wirkung:

Wird gebraucht und eingesetzt, wenn unser Leben aus seinem Rhythmus gefallen ist, wenn sich ein höherer, reiferer Rhythmus durchsetzen will. Wird eingesetzt, um den natürlichen, harmonischen Fluss des Lebens wiederherzustellen. Schenkt uns emotionale Balance und reinigt die Aura.

## Dynamische Mudra – Friede beginnt in mir Verbesserung des Wohlbefindens

Berühren der einzelnen Fingerspitzen mit dem Daumen



*Daumen – Zeigefinger:*

Chin-Mudra – Geste des uneingeschränkten Bewusstseins (All-Eins-Mudra)

Feuerelement des Daumens und Lufterelement des Zeigefingers werden verbunden



*Daumen – Mittelfinger:*

Akasha-Mudra – Geste der Berührung der Leere

Ätherelement wird aktiviert und es entsteht mehr Raum im Leben



*Daumen – Ringfinger:*

Prithivi-Mudra – Geste der Erde

Stimuliert Muladhara Chakra und die Erdverbindung



*Daumen – Kleiner Finger:*

Varuna-Mudra – Wasser ausgleichende Geste

Das Wasserelement wird intensiviert und die Feuchtigkeit im Körper wieder hergestellt.