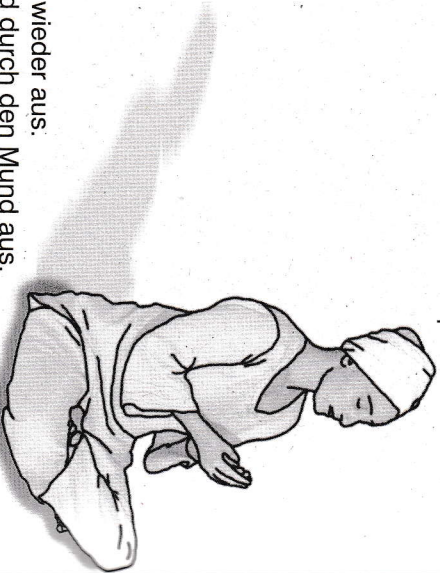
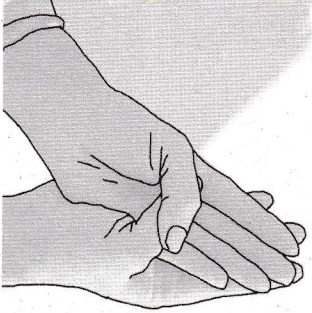


Wenn du nicht weißt, was du anfangen sollst

11-31
Min.

Wenn du nicht weißt, was du anfangen sollst, versuche es mit dieser Meditation. Sie ist sehr einfach und doch sehr wirkungsvoll, wenn sie korrekt ausgeführt wird. Sie koordiniert die Gehirnhälften, gibt dir tiefes Verstehen und Einsicht und bringt dich von der Mystik spiritueller Phänomene zur Beherrschung der drei Körper (des physischen, geistigen und spirituellen). Obwohl sie so simpel erscheint, löst sie viele Schwierigkeiten. Man nennt sie manchmal Gyan-Mudra-Kriya.

- Sitze in einfacher Haltung oder auf einem Stuhl.
- Die Wirbelsäule ist gerade. Lasse die Arme entspannt herunterhängen.
- Beuge nun die Ellbogen und hebe die Hände, bis sie einander vor der Brust treffen.
- Die Hände liegen ineinander, die Handflächen sind dabei dem Körper zugewandt, und die Daumen liegen über Kreuz (das Verhältnis von rechter zu linker Hand ist hierbei austauschbar).
- Halte die Finger in einem bequemen Winkel zum Körper.
- Schau auf das dritte Auge, dann schaue auf deine Nasenspitze.



Atem:

- Atme durch die Nase ein und wieder aus.
 - Atme durch den Mund ein und durch den Mund aus.
 - Nun atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, und zum Schluss atme durch den Mund ein und durch die Nase aus.
 - Fahre in dieser Weise fort. Alle Atemzüge tief, kräftig und vollständig.
 - Beim Mund-atmen, spitze die Lippen so, als wolltest du pfeifen.
- Dauer:** 11 Min., steigbar auf 31 Min.

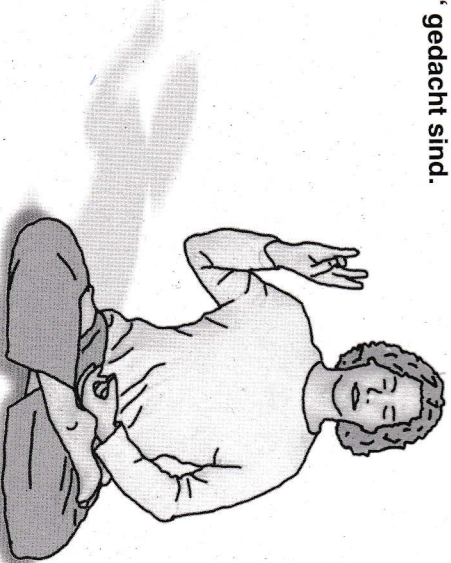
Meditation für starke Nerven

11-31
Min.

Praktiziere diese Meditation, um einen ruhigen Geist und starke Nerven zu erlangen. Sie wird dir helfen, dich nach außen gegen Unverstand zu schützen.

- Sitze mit gerader Wirbelsäule, halte die rechte Hand in Höhe der Ohren, der Daumen und die Spitze des Ringfingers berühren sich (nicht jedoch die Fingernägel) – dies wird Surya Mudra genannt.
- Die linke Hand liegt im Schoß, die Spitzen von Daumen und kleinem Finger berühren sich.
- Für Frauen ist die Haltung umgekehrt, also links berühren sich Daumen und Ringfinger auf Ohrenhöhe, die rechte Hand ruht im Schoß, wobei sich Daumen und kleiner Finger berühren.
- Die Augen sind 1/10 geöffnet. Atme lang und tief, aber nicht kräftig. Du kannst diese Meditation überall machen.

Dies ist eine der fünf Meditationen, die speziell zur Vorbereitung auf „die graue Phase auf diesem Planeten und für geistige Ausgeglichenheit“ gedacht sind.



Dauer: 11 Min., steigbar auf 31 Min.

Ende: Am Ende der Meditation atme tief ein, öffne die Finger, hebe die Hände hoch und schüttele sie kräftig für einige Minuten lang aus.