

MEDITATION, WENN KEIN KRANKENHAUS DA IST 1978

Wie sie auf dich wirkt:

Mache diese Meditation, wenn du eigentlich ein Krankenhaus bräuchtest, aber keins vorhanden ist. Die Meditation kann auch hilfreich sein, wenn du gerade im Krankenhaus wärst.

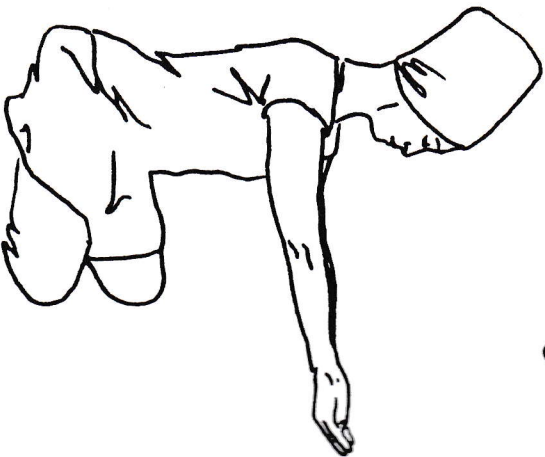
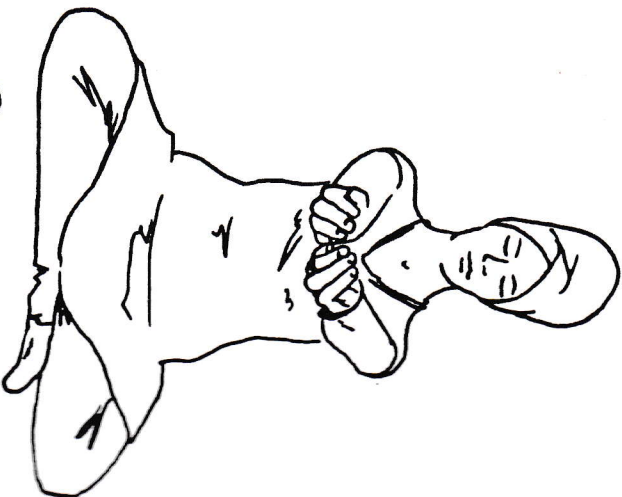
Sie bringt dich ins Gleichgewicht dadurch, daß sie in beiden Hirnhälften einen Zustand neutraler Aktivität herstellt. Sie wirkt auf den Ischiasserv für langes Leben und schafft einen neuen Körperrhythmus (body rhythm).

Beobachte während der Meditation, wie sich dein Atemrhythmus ändert.

Wie du sie ausführst:

Sitze aufrecht. Strecke die Arme parallel zum Boden vor dir aus, Ellbogen durchgedrückt. Forme die beiden Hände zu einer Schale, als wenn Wasser hineingegossen werden soll. Alte Männer verrichten so ihre Gebete.

Die Augen sind 1/10 geöffnet. Meditiere 11 Minuten. (Nicht länger.)



MEDITATION, UM DICH MIT NEUER ENERGIE ZU VERSORBEN 3.10.79

Wie sie auf dich wirkt:

Diese Meditation verleiht dir völlig neue Energie. Sie ist ein Gegenpol zur Depression. Sie baut ein neues System auf, das dir Kraft und Fähigkeit zur Meisterung des Lebens gibt und dir eine unmittelbare Verbindung mit deinem Prana-Körper herstellt.

Wie du sie ausführst:

Sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz. Strecke die Arme vor dem Körper aus, parallel zum Boden. Ballie die rechte Hand zur Faust und umschließe sie mit der linken. Die Ballen berühren sich. Die Daumen berühren sich und stehen gerade nach oben. Der Blick richtet sich auf die Daumen.

Atme nun 5 Sekunden ein (halte den Atem nicht an) / atme 5 Sekunden aus, halte den Atem 15 Sekunden draußen. - Fahre damit fort.

Beginne mit 3-5 Minuten. Mit der Zeit kannst du dahin kommen, den Atem eine volle Minute draußen zu halten.

