

MEDITATION FÜR STARKE NERVEN

Wie sie auf dich wirkt:

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

Wie du sie ausführst:

Sitze mit gerader Wirbelsäule, halte die rechte Hand in Höhe der Ohren, Daumen und Spitze des Ringfingers berühren sich (nicht jedoch die Fingernägel). 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, beginne mit 11 Minuten und baue allmählich bis zu 31 Minuten auf. Am Ende der Meditation atme tief ein, öffne die Finger, halte die Hände hoch und schüttele sie kräftig für einige Minuten lang aus. Dann entspanne.



Dies ist eine der fünf Meditationen, die speziell zur Vorbereitung auf die "graue Phase dieses Planeten und für geistige Ausgeglichenheit" gegeben wurde. 29.9.1975 Yogi Bhajan