

MEDITATION FÜR STARKE NERVEN

29. September 1975

HALTUNG: Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule und leichter Nackenschleuse in einfache Haltung.

MUDRA: Die linke Hand ist auf Höhe des Ohres in Ravi Mudra. Die Daumenspitze und der Ringfinger (Sonnenfinger) berühren sich; die Fingernägel berühren sich nicht. Die Handfläche zeigt nach vorn. Die rechte Hand hältst du in Buddhi Mudra, d. h. die Daumenspitze und der Merkurfinger (der kleine Finger) berühren sich. Diese Hand ruht im Schoß, die Handfläche weist nach oben.

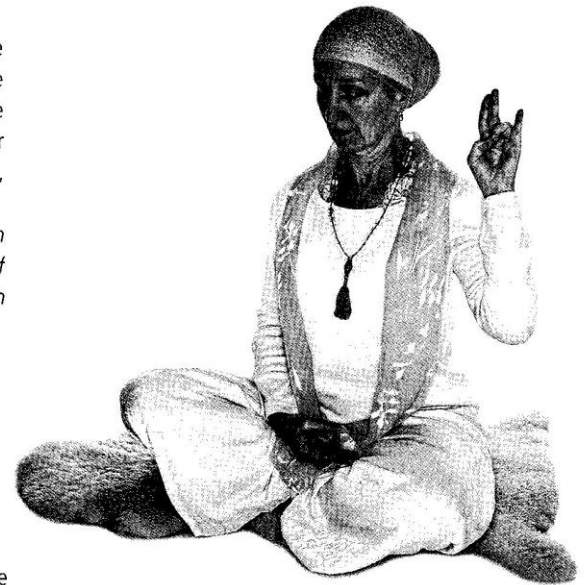
(Achtung: Männer halten die Mudras mit der anderen Hand: Daumen und Ringfinger der rechten Hand berühren sich und die Hand wird auf Ohrhöhe gehalten. Die linke Hand ruht im Schoß, hier berühren sich Daumen und kleiner Finger.)

AUGEN: Die Augen sind 1/10 geöffnet.

ATEM: Der Atem geht lang und tief.

ZEIT: Beginne mit 11 Minuten und verlängere die Zeit auf 31 Minuten.

ABSCHLUSS: Atme tief ein, strecke die Arme über den Kopf, spreize die Finger weit, und schüttle sie schnell einige Minuten lang. Entspanne.



Über diese Meditation

Dies ist eine der fünf Meditationen, die Yogi Bhajan speziell als Vorbereitung auf die „graue Periode des Planeten und für mentale Balance“, unterrichtet hat. Praktiziere diese Meditation, um einen ruhigen Geist und starke Nerven zu bekommen. Sie wird dir helfen, dich vor irrationalem Verhalten zu schützen.

