

Das Geschenk des Lebens zu erfahren

24. März 1977

Haltung: Fersensitz. Sitze mit gerader Wirbelsäule auf den Fersen. Hebe das Kinn so weit wie möglich hoch, ohne aber den Nacken zu verkrampfen. Es kann sein, dass sich dadurch dein Kiefer anspannt.

Mudra: Bringe die Hände vor den Hals und lege die linke Hand auf die rechte, Handflächen zeigen nach unten. Die Finger überlappen sich, die Arme sind parallel zu Boden.

Atem: Atme in vier gleiche Teile tief ein, und atme in vier gleiche Teile komplett vollständig aus.

Augen: 1/10 offen.

Mantra: *Sohang*. Beim Einatmen, vibriere mit jedem der vier Atemzüge mental *So* (*So, So, So, So*); beim Ausatmen, vibriere mental *Hang* (*Hang, Hang, Hang, Hang*).

Dauer: Beginne mit nur 3 Minuten und steigere die Dauer langsam auf 31 Minuten.

Kommentare: Der Schlüssel dieser Meditation ist es, die ganze Zeit über, das Kinn so hoch wie möglich zu halten. Dein Körper und dein Verstand wird wollen, dass du es senkst, aber gib ihnen keine Chance.

