

Dehne das Ego um die Lücke zu füllen

Unterrichtet am 24.9.1979, #125

HALTUNG: Sitze im Schneidersitz. Entspanne die Arme mit gebeugten Ellbogen nach unten. Hebe die Unterarme nach oben und nach innen zueinander, bis sie sich vor der Brust auf Höhe des Zwerchfells befinden. Richte die Unterarme gerade vom Körper weg aus, parallel zum Boden und zueinander. Falte die Hände zu Halbfäusten und achte darauf, dass die Fingerspitzen in die Wölbungen an den Fingeransätzen gedrückt werden. Strecke die Daumen gerade nach oben und ziehe fest nach hinten.

ATEM: Atme tief ein, atme vollständig aus und halte den Atem aus während du folgendes mental wiederholst
SA TA NA MA
SA TA NA MA
SA TA NA MA
SA TA NA MA

AUGEN: Lass die Augen 1/10 geöffnet.

ZEIT: Beginne mit 11 Minuten. Dann 22. Verlängere langsam bis 31 Minuten, das ist die maximale Zeit.

VORAUSSETZUNGEN: Übe diese Meditation nur wenn du lang Zeit hast und danach nichts tun musst.

KOMMENTARE: *Einer der Nebeneffekte dieser Meditation ist, dass sie den Meditierenden dazu bringt, schlafen gehen zu wollen. Um jung, kraftvoll und jemand Besonderes zu werden, achte darauf, dass die Finger richtig an den Händen befestigt sind und die Daumen kraftvoll nach hinten gestreckt sind. Es wird schmerzen, weil das Ego gedehnt wird.*

