

DAS MEDITIEREN LERNEN

LEARNING TO MEDITATE

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Augen: Richte deinen Blick bei leicht geschlossenen Augen auf das 3. Auge.

Mantra:

SAT NAAM

Mudra: Lege die 4 Finger deiner rechten Hand auf die Innenseite des linken Handgelenks und fühle den Puls; setze die Finger in einer geraden Linie ganz sacht auf, so dass du den Puls in jeder Fingerspitze spüren kannst. Bei jedem Herzschlag höre im Geiste SAT NAAM.

Zeit: 11 Minuten. Baue bis zu **31 Minuten** auf.

Kommentar:

„Dies ist eine gute Meditation für jemanden, der nichts über Meditation weiß oder die Fähigkeit erlernen möchte, konzentriert handeln zu können. Sie erlaubt dir, deine Reaktion in jeder Situation zu lenken und kann auch dem erregtesten und zerstreutesten Verstand Süße und Konzentration bringen.“ YOGI BHAJAN

