

Meditation...

11.31.62

...zur Heilung eines gebrochenen Herzens

- 1 • Sitze in einfacher Haltung.
• Die Handflächen berühren einander leicht.
• Die Spitzen der Mittelfinger werden auf Höhe des dritten Auges gehalten.
• Die Arme werden ganz und gar waagrecht zum Boden gehalten.
• Schauge nach innen.
Ein Mantra oder eine Atemtechnik sind nicht vorgegeben.

Dauer: 11, 31 oder 62 Min.

Ende:

Atme zum Abschluss ein, atme aus, entspanne den Atem, verschränke die Hände ineinander und strecke die Arme nach oben (2 Minuten).

Diese Meditation ist sehr entspannend, wenn du sie verstehst. Wenn nicht, ist sie langweilig. Sie ist gut für die Nerven. Sie bringt das Herz fast zum Stillstand und heilt ein gebrochenes Herz. 26. März 1975

