

Meditation für starke Nerven und ruhigen Geist

Diese Meditation wird dir helfen, dich nach aussen gegen Unvernunft und Irrationalität zu schützen.
Du erlangst einen ruhigen Geist und starke Nerven, bleibst in deiner Mitte, verbesserst deine Ausstrahlung.
Selbst in hektischen Situationen kannst du gelassen bleiben.



Dies ist eine der 5 Meditationen, die für die geistige Ausgeglichenheit gegeben wurde
Es hilft mit den heutigen Anforderungen besser fertig zu werden.

- einfacher Sitz
- die Augen sind 1/10 geöffnet
- rechte Hand: Daumen und kl. Finger berühren sich - die Hand liegt im Schoß
- linke Hand: Daumen und Ringfinger berühren sich - die Hand ist auf Ohrhöhe
- bei Männern: wie folgt
- rechte Hand: Daumen und Ringfinger berühren sich - die Hand liegt im Schoß
- linke Hand: Daumen und kl. Finger berühren sich - die Hand ist auf Ohrhöhe
- Atem: fließen lassen
11, 22, 31 Minuten
- einatmen - öffne die Finger - Hände hoch - schüttel sie kräftig
1-2 Minuten Atem fließen lassen - ausatmen
- entspannen