

MEDITATION FÜR BESONDERS STARKE ENERGIE 17.5.76

Wie sie auf dich wirkt:

Wenn du einen harten Tag vor dir hast, wird dir diese Meditation absolut kraftvolle Energie geben, und es wird deinen wirkungsvollsten Computer ausgleichen: das Gehirn. Diese Meditation kann auch vor dem Schlafengehen ausgeführt werden. Es ist das Beste, was du tun kannst, um das Gehirn zu "entleeren" und klar im Kopf zu werden. Das Einzige, das noch besser wirkt, ist diese Meditation mit gleichem Mantra und Mudra im Schulterstand auszuüben. Dies sollte aber nur mit einer Wand im Rücken geschehen.

Wie du sie ausführst:

Sitze mit gerader Wirbelsäule in einer bequemen meditativen Haltung. Lege die Sonnenfinger (Ringfinger) aneinander und verschränke die übrigen. Dein rechter Daumen liegt zuoberst. Halte die Hände mehrere cm vom Zwerchfell entfernt, die Sonnenfinger zeigen nach oben im Winkel von 60 Grad.

Schließe nun die Augen. Atme tief und kraftvoll ein. Mit dem Ausatmen singe das Mantra ONG (OOOONNNNNNNNNNNNNNG). Der Mund ist geöffnet; laß die Luft aber nur durch die Nase fließen. Der Laut entsteht weit hinten und oben am weichen Gaumen. Wenn du in einer Gruppe



singst, sollte jeder seinem eigenen Atemrhythmus folgen.

Die Kraft dieses Mantras - wenn richtig gesungen - kann nicht hinreichend vermittelt werden, sie muß am eigenen Leib erfahren werden. Fünf Wiederholungen reichen aus, um das Bewußtsein vollkommen zu erheben.