

MEDITATION ZUR HEILUNG ALLER KRANKHEITEN 24.4.79

Wie sie auf dich wirkt:

Yogis benutzen diese einfachste der Muschel- oder Sank-Kriyas zur Heilung aller Energien und aller Krankheiten und um ihr Selbst zu adeln. Diese Meditation befasst sich mit der Vayu (Luft)Siddhi. Sie bewirkt, daß du dich völlig entfaltet, gesünder wirst und bringt alle wünschenswerten, positiven Veränderungen.

Wie du sie ausführst:

Sitze im Schneidersitz mit geradem Rücken. Laß die Arme entspannt seitlich herunterhängen und beuge die Ellbogen. Hebe die Unterarme zur Brust, bis sich die Hände auf Herzhöhe treffen. Beide Handflächen sind nach oben gerichtet. Lege die Hände so ineinander, daß die rechte in der linken ruht und der rechte Daumen den linken überkreuzt.

Die Finger sind entspannt, leicht gekrümmt und weisen in einem Winkel vom Körper weg. Die Daumen berühren die Handinnenflächen.

Schließe die Augen 9/10. Atme vollständig ein, atme vollständig aus und singe dabei RAA MA DAAS SA, SAA SE SO HONG.

Dazu brauchst du pranische Energie. Achte darauf, daß du mit vollem Atem und ganzer Kraft singst. Du wirst sehen, daß



sich deine Stimme nach einigen Minuten senkt. Übe, den vollen Ton auf gleichbleibender Höhe zu halten.

Meditiere 11 Minuten lang. Wenn du den vollen Ton auf gleichmäßiger Höhe halten kannst, steigere allmählich auf 31 Minuten. Um das zu erreichen, wirst du ca. 3-7 Jahre brauchen.