

## MEDITATION, UM DIE GEDANKEN ZUR RUHE ZU BRINGEN 28.2.80

Wie sie auf dich wirkt:

Diese Meditation beruhigt den Gedankenfluß innerhalb von drei Minuten. Die Handhaltung nennen wir "Mudra, das dem Geist gefällt". Buddha gab sie seinen Schülern zur Kontrolle der Gedanken.

Wie du sie ausführst:

Sitze im Schneidersitz mit gerader Wirbelsäule. Beuge die Ellbogen, hebe die Unterarme, so daß die Hände vor dem Körper in der Höhe des Herzens sind. Die Ellbogen sollten fast in der Höhe der Hände sein. Biege die Zeigefinger nach innen und drücke sie zusammen, so daß sie sich am zweiten Glied berühren. Strecke die Mittelfinger aus und lege die Spitzen aneinander. Ringfinger und kleiner Finger werden nach innen gerollt. Die Daumen berühren sich an den Fingerspitzen. Halte die Hände ungefähr 10 cm vom Körper entfernt, so daß die Finger vom Körper wegzeigen.

Konzentriere dich auf die Nasenspitze. Atme tief ein und halte den Atem, während du ein Mantra, das dir gefällt, 11-21 mal wiederholst. Atme aus, halte den Atem draußen und wiederhole das Mantra in gleicher Anzahl. Tu das drei Minuten lang.

