

## PRANA-MEDITATION

16. Februar 1976

In einer leichten Haltung mit gerader Wirbelsäule machst du Fäuste mit ausgestreckten Jupiterfingern, der Daumen liegt auf den eingeklemmten Fingern. Die Jupiterfinger kreuzen sich an den mittleren Stellen. Rechts oben (Handfläche zeigt nach unten, links unten mit der Handfläche nach oben) auf Höhe des Zwerchfells. Die Finger sind gerade und flach und berühren sich gegenseitig. Atme fünfzehn Sekunden lang langsam und tief durch die Nase ein und atme weitere 15 Sekunden lang langsam, vollständig und kräftig durch den zusammengekniffenen Mund aus, ohne zu pfeifen. Die Finger werden kalt sein. Mach das nie mit einem schnellen Atemzug.



Meditiere maximal 11 Minuten lang über dein eigenes, vom Atem getragenes Prana.

Dann schließe deine Finger und strecke dich.

Anmerkungen: Um die Jugendlichkeit von Geist und Körper trotz des Alters zu erhalten. Bringt Gesundheit und Heilungsfähigkeit. Befruchtet das Gehirn, damit es keine Depressionen gibt. Du kannst gähnen oder dich dehnen, aber halte die Atmung aufrecht. Es beseitigt Müdigkeit und sorgt für einen konstanten Energiefluss. Du wirst intuitiv sensibel (empfindlich für Phänomene wie Erdbeben usw.) Du wirst nicht müde werden.

Das Gebet: Hast du jemals verstanden, was ein Gebet ist? Du erzeugst eine Schwingung, die in die unendliche Kreativität deiner Psyche einfließt, und die Antwort kommt in Form der Energie einer erledigten Aufgabe. Du sagst: "Das Gebet wirkt!" Es ist nur dein Geist, der die Kraft hat, sich zu konzentrieren und mit dieser Schönheit zu arbeiten.

Wenn du dich mit dieser universellen Strahlung verbinden kannst, so dass der Strahl und die Frequenz der Projektion klar sind, dann hast du mit dem Universum kommuniziert und es wird dich unterstützen, so wie glückliche Eltern ihren Nachwuchs, ihre Schöpfung, unterstützen. Diese Beziehung des Bewusstseins zum unendlichen Bewusstsein ist die eine Grundvoraussetzung des Lebens und das Ziel des Yoga.

Zitiert aus den Sadhana-Richtlinien