

## Meditation auf das göttliche Gesetz

(YB 6. Jan. 77)

EP

Setze dich in die einfache Haltung. Biege deine linke Hand nach hinten, so daß die Handfläche nach oben zeigt und die Finger nach links. Der Handballen befindet sich ein paar Zentimeter unter deinem Kinn. Der linke Unterarm steht vertikal vor deiner Brust.

Bringe deinen rechten Unterarm zwischen deinen Körper und deinen linken Unterarm und lege die rechte Hand mit der Handfläche nach oben unter die linke Hand. Falte die Finger der rechten Hand über die Außenseite der linken Hand und umfasse sie mit festem Griff. Atme lang und tief. Halte die Augen 1/10 geöffnet. Wiederhole in Gedanken ein Mantra, das du gerne magst. Beginne mit 11 Minuten und verlängere dann allmählich auf 31 Minuten.

Am Ende bleibe eine Weile still sitzen, schließe die Augen und fühle dich wohl.

