

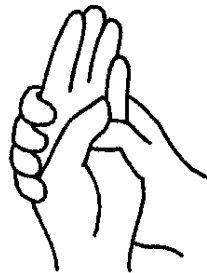
ZUKUNFTSANGST BESEITIGEN

26. Oktober 1988

1. Sitze bequem in Grundhaltung (Easy Pose). Laß die linke Hand mit dem Handrücken in der rechten Handfläche ruhen. Der rechte Daumen schmiegt sich in die Handfläche der linken Hand und der linke Daumen kreuzt ihn. Die Finger der rechten Hand umschließen die Außenseite der linken und halten sie sanft. Indem du deine Hände in dieser Weise hältst, wird dir ein friedvolles, sicheres Gefühl gegeben.

Halte dieses Mudra an dein Herzzentrum, die Handinnenflächen an der Brust ruhend. Meditiere zu deiner bevorzugten Version von *Dhan, Dhan, Ram Das Gur*. Beginne mit 11 Minuten und steigere langsam und schrittweise bis zu 31 Minuten.

Zum Beenden: Atme tief ein und entspanne. Diese Meditation nimmt deine Zukunftsängste, die durch die Erinnerung der Vergangenheit im Unterbewußtsein kreierte wurden. Es wird dich anregen, dich mit deinem Herzzentrum zu beschäftigen.



Die Schönheit in dir ist dein Geist. Die Stärke in dir ist deine Ausdauer. Die Intelligenz in dir ist deine gewaltige Ausdehnung. YB

Die gekreuzten Daumen helfen, die verzweifelten Berechnungen deines Verstandes, Angst und Schmerz zu vermeiden, zu neutralisieren. Es sind genau diese Berechnungen, die Angst produzieren und dich abschneiden von den Ressourcen deiner Intuition und deines Herzens. GSK