

## Meditation für Frauen

Dies ist eine Meditation, um in Kontakt zu der weisen Lehrerin in dir zu treten und dich auf deine eigene innere Weisheit zu beziehen.

Wie du sie ausführst:

Sitze aufrecht in einfacher Haltung.

Die Schultern sind ganz locker und die Oberarme liegen am Oberkörper an.

Lege die linke Hand auf dein Herz-Zentrum (Brustmitte),  
so kann die Weisheit in dein Herz „hineinfließen“.

Die rechte Hand bringst du als Faust mit nach oben ausgestrecktem Zeigefinger vor deine Brustmitte, so dass du den Zeigefinger noch mit 1/10 geöffneten Augen sehen kannst.

Der Zeigefinger ist der „Jupiter-Finger“ und steht für Weisheit und Bewussttheitsausdehnung.

Chante zu Nirinjan Kaurs Version von „Ong Namo Guru Dev Namo“ \*

Diese Version wurde ursprünglich von Yogi Bhajan für die Meditation ausgewählt.

Zeitangabe:

11 bis 31 Minuten



\*zu finden auf der CD „White Tantra Yoga, Volume 1: The divine cup of life“