

Meditationsübung „Meditiere auf...“

Texte aus dem Buch: Meditiere auf.../ Meditate on,

Autor: Sri Chinmoy,

Verlag: The Golden Shore, ISBN: 3-89532-021-8 (Deutsch / Englisch)



Was willst du?
Ich will Frieden.
Meditiere auf den
Gipfel eines Berges.



Was willst du?

Ich möchte Willenskraft.

Meditiere auf einen brüllenden Löwen.

Meditiere auf ein loderndes Feuer.



<http://www.mamalisa.com/blog/at-the-zoo-by-a-a-milne/>



<http://www.freeimages.com/photo/869352>

Organ Music:



Organ Music

Was willst du?
Ich will Geduld.
Meditiere auf eine sehr lange Strasse.



Source: Google images

Was willst du?

Ich möchte Dynamik.

Meditiere auf eine sich in Bewegung befindende Maschine,
zum Beispiel eine Druckerpresse.

Meditiere auf den explosiven Start eines Sprinters.



Foto Quelle: Internet (rechts der mehrfache Olympiasieger Carl Lewis)

Was willst du?
Ich möchte Selbstvertrauen.
Meditiere auf einen Banyanbaum.

