

# 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.

