

## Vier Meditationen zum Vortrag HERZFELD und HIRNGESPINST

### Ent-Stressung

- Langsam und bewusst ein- und ausatmen
- Die linke Hand auf den Herzraum legen und unter die Hand atmen
- Den Puls oder Herzschlag unter der Hand wahrnehmen
- Die rechte Hand unterhalb des Nabels auf den Bauch legen und darunter atmen
- Den Puls oder Herzschlag unter dieser Hand wahrnehmen
- Unter beide Hände gleichzeitig atmen und den Puls Herzschlag wahrnehmen

### Herz-Hirn-Kohärenz erzeugen

- Die linke Hand auf den Herzraum legen
- Langsam und bewusst ins Herz hinein und aus dem Herzen hinaus atmen
- Ein positives Gefühl wie Dankbarkeit, Mitgefühl oder Wertschätzung erzeugen und im Herzen halten

### Aufs Herz meditieren und Biophotonen erzeugen

- Langsam und bewusst ins Herz atmen
- Den Herzraum ganz tief wahrnehmen, sich hineinsinken lassen
- Sich vom Herzen aus mit dem Zentrum der Erde verbinden
- Sich vom Herzen aus mit der Quelle verbinden
- Im Herzen eine goldene Kugel entstehen lassen, die bei jedem Atemzug strahlender wird
- Die Kugel duplizieren und jemandem mit guten Wünschen ins Herz senden

### Einen guten Zustand erzeugen – Serene Mind Meditation von Preethaji

- Langsam und bewusst atmen
- Im Raum vor den Augenbrauen ein Licht in der Grösse einer Kerzenflamme ‚sehen‘
- Das Licht mit den inneren Augen unverwandt betrachten
- Das Licht langsam und gerade bis in die Mitte des Kopfes ziehen
- Weiter das Licht betrachten (man kann es auch fühlen, wenn kein Bild entsteht)

