

Meditation für Heilung und zur Stärkung des Immunsystems

Klopfmassage

Klopfen des Brustbeins zur Aktivierung der Thymusdrüse und somit des Immunsystems

Bhramari Pranayama

Brummen oder Summen mit der Ausatmung, unterstützt die Wirkung des Klopfens

Mantra des Medizin-Buddha (Heilung)

Tayata om bekanze bekanze
maha bekanze
radza samudgate soha

Ich verneige mich vor dem Heilenden Buddha, der alle fühlenden Wesen schnell und vollständig von Krankheiten und deren Ursachen befreit und den Weg aus dem Leidenskreislauf zeigt! Ich bitte um deinen Segen. (Übersetzung nach Anna Trökes)

Aufgenommen u.a. von Deva Premal

Metta Bhavana-Meditation (Liebende Güte Meditation)

Möge ich glücklich sein.
Möge ich gesund sein.
Möge ich in Sicherheit leben.
Möge ich mit Leichtigkeit leben.

Mögest Du glücklich sein.
Mögest Du gesund sein.
Mögest Du in Sicherheit leben.
Mögest Du mit Leichtigkeit leben.

Mögen wir glücklich sein.
Mögen wir gesund sein.
Mögen wir in Sicherheit leben.
Mögen wir in Leichtigkeit leben.

Prana Mudra – Mudra des Lebens/der Lebenskraft

Ringfinger, kleiner Finger und Daumen berühren sich, Zeigefinger und Mittelfinger bleiben gestreckt.

Visualisierung zur Stärkung des Immunsystems (nach Sally Kempton)

Schütze Deinen subtilen Körper, indem Du einen Ballon aus hellem, farbigem Licht um Deinen Körper schaffst oder stelle Dir eine breite Bandage aus weißem Licht vor, die aus Deinem Herzen herausströmt und sich um Deinen Körper wickelt. Diese beiden Visualisierungen stärken das Immunsystem.

Savasana und/oder Yoga Nidra