

Siebenfache Vairocana Meditationshaltung

Richtige Meditationshaltung als Heilmittel negativer Emotionen

Es gibt verschiedene Windenergien im Menschen:

Haltung	Wind	Auswirkung
1) Aufrechte Sitzhaltung	Ausscheidungs-Wind fliesst durch Zentralkanal	hilft bei negative Emotionen & Ausscheidung von Abfall
2) Schultern nach hinten	Nerven-& Verdauungs-Wind	hilft bei Ignoranz
3) Nacken leicht gegen vorne gebeugt & 4) Zungenspitze berührt Gaumen	Feuer-Wind	hilft bei Begierden
5) Augen leicht gesenkt (Fokus Richtung Nasenspitze)	Raum-Wind	hilft bei egozentrischem Stolz
6) Gekreuzte Beine & 7) Konzentration auf einen Punkt	Wasser-Wind	hilft bei Eifersucht