

Tonglen-Meditation mit Till Ahrens

01 – Titel	00:16
02 – Sitzhaltung	01:23
03 – 9-fache Reinigung des Atems	03:12
04 – 4 Grundlegende Gedanken	02:46
05 – Die innere Ausrichtung – Zuflucht	02:01
06 – Die innere Ausrichtung_4 Grenzenlose Wünsche	01:16
07 – Atemmeditation	01:46
08 – Visualisierung	03:12
09 – 1.Phase	04:47
10 – 2.Phase	04:21
11 – 3.Phase	04:05
12 – 4.Phase	03:20
13 – Atemmeditation	01:06
14 – Abschluss	00:15
15 – Widmung	00:56
<hr/>	
Total:	35:15 Min.