

LIST OF 108 MEDITATION TECHNIQUES

- 1) Visualization of Cellular Healing
- 2) Inner Garden of Eden
- 3) Visualize Perfect Self
- 4) $E = Mc^2$
- 5) Bathing in Protective Light
- 6) Little Buddha, Big Buddha
- 7) Healing
- 8) Mandalas
- 9) 4-4-8
- 10) Building an Inner Temple
- 11) Climbing the Holy Mountain
- 12) The End of Guilt
- 13) Power Spot
- 14) Meditation 24 x 7
- 15) Astral Travel
- 16) Shallow Breathing
- 17) Recapturing Lost Astral Energy
- 18) I Am
- 19) Preparing to Reincarnate
- 20) Astral Healing
- 21) Visualization of a Deity
- 22) Inner Bathing in Ultra Violet Light
- 23) Healing With OM
- 24) Healing With Prayer
- 25) Transcending Karma
- 26) Healing With touch
- 27) Inner Bathing in Healing Water
- 28) Visualization of Inner Healer
- 29) Elements
- 30) Right Eye / Left Eye
- 31) Filling the Mind to Empty the Mind
- 32) Have No Head
- 33) 3rd Eye Meditation
- 34) Sun
- 35) Space Between Atoms
- 36) Universal Perspective
- 37) Not the Body, Not the Emotions, Not the Mind
- 38) The Dalai Lama Meditation
- 39) Reincarnation

- 40) Death
- 41) Blessed Suffering
- 42) Witnessing
- 43) Cosmic Consciousness
- 44) Om Mani Padme Hum
- 45) Om Shanti
- 46) Divine Transcendent Wisdom
- 47) Being Here, Now
- 48) Affirmations
- 49) Touch
- 50) Taste
- 51) Smell
- 52) Hearing
- 53) Sight
- 54) Coat of Many Colors
- 55) Mirror Meditation
- 56) Unnatural Positions
- 57) Witnessing Habitual Behavior
- 58) Concentrating on Spot
- 59) Concentrating on a Flame
- 60) Heart Filled With Love
- 61) Relaxing the Body
- 62) Witnessing Impermanence
- 63) Multiple Body Part Awareness
- 64) Silence
- 65) Inner Sounds
- 66) Pulse of Life
- 67) Dual Body Parts
- 68) Will Power
- 69) Love
- 70) Non-Expression of Negativity
- 71) Inhaling Positivity, Exhaling Negativity
- 72) Happy Inside, All, All of the Time
- 73) Forgiveness
- 74) Opposite Emotion Meditation
- 75) Inhale Suffering, Exhale Peace
- 76) Inner Child, Inner Adult
- 77) Free Will
- 78) Compassion
- 79) Giving Suffering to God
- 80) Mantras
- 81) Incarnation

- 82) Prayer
- 83) Creating an Inner Secretary
- 84) Creating an Inner Guide
- 85) Creating an Inner Warrior
- 86) Becoming an Animal
- 87) Wall of Answers
- 88) A to Z, Z to A / 1 to 100, 100 to 1
- 89) Cancer Meditation
- 90) Neti, Neti
- 91) Reverse Evil to Live
- 92) Controlling Thought, Word, Action
- 93) Witnessing Mental and Verbal Commentary
- 94) Mimicing Bodily Postures of Others
- 95) Cessation of Lying
- 96) No-Mind
- 97) Infinity, Immortality, Eternity I Am
- 98) I Am the All, I Am in All
- 99) Blank Screen
- 100) Review of the Day
- 101) Review of Life
- 102) TV
- 103) 1-4-2
- 104) 1-1-1
- 105) Alternate Nostril
- 106) 12-12
- 107) Soham
- 108) 108 - An Easy Hard Meditation Technique