

Tiefe Meditation für Gedankenlosigkeit

Kommentare: *Mache diese Meditation for 11 Minuten, nach und nach, kannst du sie bis zu 31 Minuten verlängern.*

1. Sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz und wende die Nackenschleuse an (Kinn etwas hineingezogen damit der Nacken komplett gerade ist um ihn zu entlasten).
2. Lege die Hände ineinander (die rechte Hand in die linke) mit den Handflächen nach oben in den Schoß. Die Daumenspitzen können sich berühren, müssen sie aber nicht.
3. Die Augen sind geschlossen. Ziehe die Energie in die Nasenwurzel zwischen die Augenbrauen; konzentriere dich auf diese Stelle.
4. Der Atem wird natürlich kommen.
5. Singe Wahe Guru. In Gedanken, sage und spüre das Mantra. Es bedeutet: „Ekstase im Licht des Bewusstseins, das dich aus der Dunkelheit holt.“ Das Singen wird in vier Teile geteilt: Whaa Hay Gu Ru. Whaa - Unendlichkeit, Hay - das Vorhandensein des Endlichkeit in der Unendlichkeit, Gu - Dunkelheit, Ru - Licht.
6. Damit der Effekt wirklich passieren kann, sollte es nirgends anders eine Spannung im Körper geben. Gar keine Spannung. Lass sie los. Sehe dich im inneren Auge und sieh zu, wie all die Spannung deinen Körper verlässt. Lass deinen Körper los. Wenn du durchhältst und dich entspannst wirst du eine neue Dimensions von Bewusstsein entdecken. Aber das Tor wird vom niederen Selbst bewacht, du musst möglicherweise um den Eintritt kämpfen. Der Körper juckt vielleicht oder tut gar weh; rufe nach deinem höheren Selbst und lass alle Hindernisse los.



Zum Beenden

Atme ein, atme aus. Mach Fäuste mit den Händen und öffne und schließe sie einige Male. Massiere dann deine Hände um den Kreislauf zu stabilisieren.

Augenfokus Zwischen den Augenbrauen

Mudra Hände im Schoß

Mantra Wahe Guru