

Tattva Siddhi – Meditation für Präsenz wie ein Leuchtturm

Ursprünglich unterrichtet am 28. Januar 1972, zu finden als Stufe 15 in 21 Stages of Meditation
Illustration: Sat Sandesh Poehls

HALTUNG: Sitze mit gerader Wirbelsäule in der Einfachen Haltung oder im Lotus Sitz und aktiviere die Nackenschleuse.

MUDRA: Gyan Mudra in jeder Hand; Daumen- und Zeigefingerspitzen berühren sich, die Handrücken liegen auf den Knien.

AUGEN: Geschlossen oder leicht geöffnet. Die Augen werden leicht nach oben in Shambavi Mudra gerollt und fokussieren sich durch das Dritte Auge hindurch.

MANTRA: Es ist kein spezielles Mantra vorgegeben. Lass den Klang des Atems ein unendliches Mantra des Lebens sein.

ATEM: Segmentierter Atem. Reguliere deinen Atem, so dass sich die Einatmung in gleichen Teilen vollzieht. Beginne mit vier gleichen Zügen durch die Nase. Am Ende der segmentierten Einatmung sollten deine Lungen vollständig gefüllt sein. Atme sanft, langsam und bewusst durch die Nase aus. Visualisiere bei der Einatmung, dass der Atem und das kosmische Prana durch das Kronenchakra hereinkommen. Fülle den gesamten Körper, die Wirbelsäule und jede Zelle mit der eingeatmeten kosmischen Energie. Bei der Ausatmung visualisiere, wie Licht und Energie aus jeder Pore deines Körpers ausströmen. Jede Pore sendet einen blauweißen, glänzenden und einheitlichen Lichtstrahl aus. Der gesamte Körper vibriert durch die Energie, die du angesammelt hast und setzt sie aus jeder Pore frei. Wenn sich das Licht ausdehnt, nimmst du wahr, wie es in alle Richtungen gleichzeitig projiziert. Fühle alle Richtungen auf einmal. Dehne das Licht weiter und weiter zu den entferntesten Teilen des Universums aus.

DAUER: Fahre für 11 Minuten fort.

ATEM 1: Dann erhöhe die Zahl der Atemzüge beim Einatmen auf 5.

DAUER: Fahre für 11 Minuten fort.

ATEM 2: Dann erhöhe die Zahl der Atemzüge beim Einatmen auf 6, dann auf 7, dann 8 und schließlich 9.

DAUER: Jeder segmentierte Atem wird 11 Minuten praktiziert. Insgesamt 66 Minuten.

ABSCHLUSS: Atme tief ein, schließe die Augen und halte den Atem für 10-20 Sekunden an. Atme aus und dehne dein Licht aus. Wiederhole das insgesamt dreimal. Entspanne.

