

Bewusstsein, um mit deinem Geist zu gehen

Kaliber des Bewusstseins, um unsere selbstbegrenzende Vergangenheit hinter uns zu lassen
<https://www.libraryofteachings.com>

AUSFÜHRUNG

1. Den Atem "trinken"

Du sitzt in der einfachen Haltung und legst deine linke Hand mit der Handfläche auf deinen unteren Rücken. Winkle den rechten Arm so an, dass der Unterarm senkrecht zum Boden steht und die Hand ungefähr auf schulterhoch, aber neben der Schulter ist. Die Handfläche weist nach vorn, der Zeigefinger ist nach oben gestreckt, die übrigen Finger eingerollt und vom Daumen gehalten.

Lasse die Augenlider sinken, doch noch 1/10 geöffnet.

Durch den runden O-Mund atme lang und tief ein. Atme durch den runden O-Mund kraftvoll aus.

Dauer: 18 Minuten 30 Sekunden

Zum Ende: Atme tief ein, lege die Hände auf das Herzzentrum, rechte Hand über die linke. Halte den Atem für 8 Sek. an. Ausatmen. Noch 2x wiederholen. Gehe ohne Pause zur nächsten Übung.



2. Herzzentrierte Meditation

Die Hände liegen weiterhin rechts über links auf der Brustbeinmitte und der Atem ist tief.

Dauer: 2 Minuten

3. Heile dich selbst

In derselben Haltung chante das Heilungsmantra vom Nabel her
RA, MA, DA, SA, SA, SAY, SO, HONG.

Dauer: 2 Minuten

4. Heart Center Chant

In derselben Haltung singe weiter, aber jetzt vom Herzen her.

Lass dein Licht leuchten.

Dauer: 3 Minuten 30 Sekunden

ABSCHLUSS

Atme tief ein, halte den Atem an und bringe den Körper in Krämpfe. Straffe und bewege den gesamten Körper für 15 Sekunden kräftig. Ausatmen. Wiederhole dies noch 2mal.

Entspanne dich.

