

Meditation für ein Stabiles Selbst

Meditation: YB Sept 1979 | Fotos: Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Der wesentliche Effekt dieser Meditation ist, dass der Prana Körper vollständige Stabilität erfährt. Dies bedeutet, eine gesteigerte Wahrnehmung des Selbst & ein verbessertes Urteilsvermögen. Oft haben wir bewusste oder unbewusste Ängste, die uns in unserer Beurteilung und dem Vertrauen in das innere Selbst sprunghaft werden lassen. Diese Meditation befreit von der Reaktion auf unsere Ängste und gibt uns Stabilität.



Ausführung: Sitze in einfacher Haltung oder auf einem Stuhl aufrecht mit leicht angespannter Nackenschleuse.

Augen: Die Augen sind zu 9/10 geschlossen und blicken auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Mudra: Halte die rechte Hand etwa in Höhe des Kehlkopfes 10-15 cm vor dem Körper. Beuge die Finger zur Faust und strecke den Daumen gerade nach oben. Die linke Hand ist direkt unter der rechten mit dem gleichen Mudra. Der linke Daumen ist ca. 5 cm unter der rechten Faust und die Daumen bilden eine Linie.

Atmung und Visualisation: Atme tief ein und vollständig und kraftvoll aus. Halte den Atem aus und ziehe rhythmisch 26 x leicht dein Mulbandh, fühle wie sich dein Nabel dabei jedes Mal nach innen zieht. Visualisiere mit jedem Ziehen, wie die Energie und das Bewusstsein von dem unteren Wirbel bis nach oben die Wirbelsäule emporsteigen. Bei 1 beginnst du am unteren Ende der Wirbelsäule und bei 26 hast du das obere Ende der Wirbelsäule im Zentrum des Schädels erreicht.

Zeit: 3-11 min. 11 min sind das Maximum für diese Meditation.

