

Löse die tiefe Erinnerung einer vergangenen Projektion

Quelle: The Mind, Projektion 7 (editiert zum besseren Verständnis)

Vergangene Projektionen können uns packen, hypnotisieren und ablenken. Eine tief gelegene Erinnerung hält die Wirkung von Verletzungen aufrecht, von Verletzungen unserer Identität. Diese Projektion führt davon weg. Sie macht dich aufmerksam in Bezug auf Wirkungen aus der Vergangenheit. Ist die Projektion zu stark, entwickeln sich Depression, Gleichgültigkeit und schlechteres Lernen. Ist sie zu schwach, dominiert Nostalgie, Zögern und Bedauern. Ist sie ausgeglichen, wirst du schnell aus sozialen Situationen lernen. Du bist in der Lage, vergangene Versuchungen zu vermeiden und die Dinge, die dich nicht mehr betreffen oder dir nicht mehr dienlich sind, jetzt loszulassen.

Synchronisationsmeditation

Sitze gerade. Die Augen blicken auf die Nasenspitze. Halte die Hände in Höhe des Solarplexus so vor dem Körper, dass die Fingerspitzen einander berühren und gleichsam ein Teepee, ein Zelt bilden.

Dabei sind die Finger gespreizt und zeigen nach vorne.

Atme tief durch die Nase ein und halte die Luft an. Dabei vibriere im Geiste einmal **Saa Taa Naa Maa**. Dann atme in acht Segmente aus, durch die O-geformten Lippen. Das Ausatmen geschieht nicht von den Lippen, sondern es kommt aus der Mitte des Mundes und wird im Nabel erzeugt.

Beim achten Segment ziehe den Nabelpunkt ganz bis zur Wirbelsäule ein.

Fahre für **11 Minuten** fort. Steigere diese Zeit langsam bis auf 31 Minuten Dauer.



Zum Abschluss, atme tief ein, halte den Atem an und ziehe Mulband, mit deinem Fokus am Dritten Auge. Dann atme aus, halte den Atem aus und ziehe Mahaband mit Fokus am Scheitelpunkt. Atme tief ein und entspanne.

Sitze danach still und spüre für einige Minuten nach.

Kommentar:

Die Vergangenheit ist abgelegt. Die fünf Elemente sind gereinigt, um dein wahrhaftiges Selbst zu offenbaren. Du siehst alles, ohne davon gefangen zu werden. Lasse los. Lasse fließen.

