

„Mentale Außen Projektion“ Negativer Geist x Buddhi/Neutral

Die neutralen und Buddhi Teile des Geistes dominieren in dieser Projektion. Das Ergebnis ist eine klare Auffassung davon, was wichtig zu behalten ist. Du verstehst, dass es mit dem größeren Fluss des Universums verbunden ist, Bekanntes und Unbekanntes. Diese Projektion verbindet die Essenz deiner individuellen Aufgabe mit dem größeren Geist und den Seelen im Kosmos. Deine Botschaft und deine Bedürfnisse werden in sie projiziert und Hilfe und Wissen wird zu dir zurückkommen, dir dienen und dir dabei helfen deine Aufgabe zu erfüllen. Es ist eine gebetsvolle Projektion für eine einheitliche Antwort vom Universum. **Zu viel** dieser Projektion, und du wirst die Handlungs-Stichworte verpassen, die den Zyklus zwischen dieser Projektion und dem größeren Geist vervollständigen. **Zu wenig** davon, und du fühlst dich isoliert und getrennt. Ist sie **ausgeglichen**, verlässt du dich auf den Himmel und das größere Umfeld. Du *fühlst* ein Gespräch mit dem Universum. *Synchronisation* ist üblich. „In der letzten Minute, rettet die Anmut des Guru die Jünger.“

Synchronisation Meditation

Setz dich mit gerader Wirbelsäule hin. Halte die Hände auf Höhe des Herzzentrums. Die rechte Hand ruht auf dem Rücken der linken, beide Handflächen schauen nach unten. Der rechte Daumen ist nach unten abgewinkelt und berührt die Handfläche der linken Hand. Der linke Daumen ist auch abgewinkelt und berührt ebenso die Handfläche der linken Hand. Die Daumen sind zusammengedrückt, damit sich die Nägel berühren. Schau auf die Nasenspitze.



Sing das folgende Mantra:

***Wha-hay gu-roo wha-hay gu-roo
wha-hay gu-roo wha-hay jeeo***

Hebe den Nabel und das Zwerchfell im Rhythmus mit jedem **Wha**.
Verwende das Giani-ji Tonband für den Rhythmus.

Mach das 31 Minuten lang.

