

## Meditation zum Übergang von der Individualität zur Totalität

**Haltung:** Schneidersitz mit gerader Wirbelsäule.

**Mudra:** Die Hände sind in Gran Mudra und die Ellbogen gebeugt, sodass die Arme abgebogen und entspannt neben dem Körper sind. Die Handflächen schauen nach vorne. Sitze wie Mahatma Buddha, still und ruhig, wie eine Statue aus Stein.

**Augen:** Geschlossen.

**Atem:** Atme durch den Mund ein und durch die Nase aus. Atme sehr bewusst, und versuche den Ein- und Ausatmen gleich lang zu machen.

**Zeit:** 1 Minute.

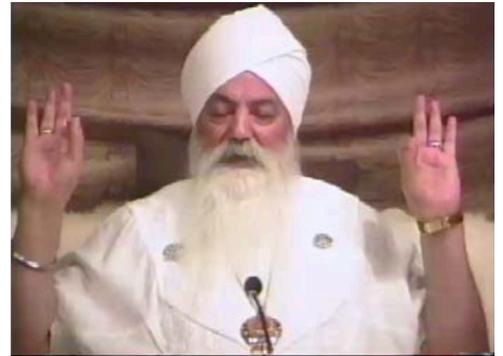
Nach 1 Minute, beginne das Lied „Har Har Har Har Gobinday“ von Nirinjan Kaur zu spielen und atme pro Zeile des Mantras abwechselnd durch den Mund ein und durch die Nase ein (beginnend mit dem Mund einatmen):

- Har Har Har Har Gobinday: atme durch den Mund ein
- Har Har Har Har Mukanday: atme durch die Nase aus
- Har Har Har Har Udaray: atme durch den Mund ein
- Har Har Har Har Aparay: atme durch die Nase aus
- Har Har Har Har Hariang: atme durch den Mund ein
- Har Har Har Har Kariang: atme durch die Nase aus
- Har Har Har Har Nirnamay: atme durch den Mund ein
- Har Har Har Har Akamay: atme durch die Nase aus

**Zeit:** 25 Minuten

### Zum Schließen:

1. Atme so tief du kannst ein und halte 25 Sekunden lang den Atem an. Gib dein Bestes. Du hast die physische Fähigkeit, die Energie nur durch deinen mentalen Willen zu zirkulieren und verteilen, tu das jetzt. Atme aus.
2. Atme tief ein, halte 20 Sekunden lang den Atem an und kommandiere dein inneres Wesen, die Energie wieder zu zirkulieren. Atme aus.
3. Strecke die Arme über den Kopf nach oben. Spreize die Finger wie fünf feste Eisennägel und spanne die gesamte Wirbelsäule an. Atme tief ein und halte 20



Sekunden lang den Atem an, während du die Wirbelsäule so viel wie möglich nach oben streckst. Ziehe dich mit maximaler Kraft hinauf. Atme aus und entspanne.

4.

Kommentare: Der Schlüssel zu dieser Meditation ist es, so still und stabil wie möglich zu sitzen. Nutze mentale Selbstbeherrschung.