

Meditation

Reinigung abgestorbener Nervenzellen, die dir nicht die Sensibilität und Schärfe geben, um dem Leben zu begegnen

Zeit: 31 minutes:

Haltung: Lege deine beiden Hände in der Herzmitte ineinander und führe deinen Daumen zusammen, so dass ein Dreieck genau in der Herzmitte entsteht. Achte darauf, dass du aufrecht sitzt und deine Ellbogen gerade sind, wie Flügel.

Normalerweise winkelst du die Ellenbogen an. Jetzt müssen die Ellbogen gerade sein und die Linie in der Herzmitte muss ganz gerade sein.



Augen: Geschlossen.

Musik: Beginne zu „Ardas Bhai Amar Das Guru“ zu pfeifen und singe die letzten paar Minuten mit.

Abschluss: Atme ein, bringe dein inneres Wesen ins Gleichgewicht. Konzentriere dich auf deinen Nabelpunkt und atme kräftig aus.

Atme wieder tief ein, halte an, konzentriere dich auf deinen Nabelpunkt und heile deinen Körper durch die Kraft des Geistes. Richte deinen Geist auf alle Stellen, an denen du Heilung brauchst. Sammle alle Krankheiten und atme aus.

Atme wieder ein, konzentriere dich wieder auf eine sehr angenehme, kraftvolle Art und Weise, lenke deinen Geist und deine Körperenergie auf die Heilung, das gesamte Sein. Es ist eine Selbsthypnose, die effektiv kreativ sein kann. Atme ein.

Entspanne dich.