

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

NM187

Haltung: Lege deine beiden Hände in der Herzmitte ineinander und führe deinen Daumen zusammen, es ist eine Art Dreieck, das du genau in der Herzmitte machst. Deine Ellbogen sind aufrecht, wie Flügel. Normalerweise winkelst du die Ellenbogen an. Jetzt müssen die Ellbogen gerade sein und die Linie in der Herzmitte muss sehr gerade sein.



Augen: Geschlossen.

Meditation: Pfeife mit dem Lied „Ardas Bhai Amar Das Guru“. Es ist eine sehr schöne Meditation. Es besteht die Möglichkeit, dass du, wenn du dich darauf einlässt, komplett darin eintauchst.

Zeit: 31 Minutes.

Schluss: Tief einatmen, halten. Bringe dein inneres Wesen ins Gleichgewicht. Konzentriere dich mit der Kraft deines Geistes auf eine sehr angenehme, kraftvolle Weise auf deinen Nabelpunkt. Lenke deinen Geist an alle Stellen, an denen du Heilung brauchst. Es ist eine Selbsthypnose-Richtung, die effektiv kreativ sein kann. Atmen Sie aus. Entspanne dich.