

Meditation

Erfahre deine spirituelle Trance und erwecke deinen eingeschlafenen Geist

Setz dich mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz hin. Hebe die Hände auf Schulterhöhe und mach Gian Mudra. Die Handflächen schauen nach vorne. Dein Körper soll sich im Gleichgewicht befinden, fühle dich bequem. Überprüfe deine Körperhaltung. Denn jede Bewegung in der Haltung wird dein Muskel- und Nervensystem stören. Die Energie, die du für diese Erfahrung brauchst.

Öffne deinen Mund in ein O. Atme ein und atme aus. Das nennt man den Atem des Arztes oder wir nennen es Vayu Yagna. Er bringt die Lungen in Schwingung. Zu einer bestimmten Zeit wird es deinen Lungen die Offenheit geben, die du durch diese Meditation brauchst. Es wird auch deinen Körper entspannen.

Zeit: 3,5 Minuten.

Zum Schließen: Atme tief ein und aus.

Atme jetzt so langsam wie möglich durch die Nasenlöcher. Das nennt man bewusste Atmung. Konzentriere deine Augen an der Nasenspitze. Das nennt man Drishti Kriya, die mächtigste Kriya des Yoga. Wenn Drishti Kriya so perfektioniert ist, dass du die Nasenspitze mit geschlossenen Augen sehen kannst, wird der Tod sie nicht berühren, egal wohin deine Augen fallen. Sie hat diese regenerierende Kraft.

Versuch nach ein paar Minuten, dich mit geschlossenen Augen in Hypnose zu versetzen und deine Nasenspitze zu sehen. In dieser Hypno-Trance konzentrierst du dich darauf, dich zu erheben. Bitte bewege deinen Körper nicht, das ist die einzige Hürde, die du hast. Kein Leben kann gestört werden. Aber ich hoffe, dass du dich in Selbstbeherrschung üben wirst. Zuerst musst du die Selbsthypnose oder hypnotische Trance durch das ganz physische geschlossene Auge erzeugen, mit deinem geistigen Auge versuche, die Nasenspitze zu sehen. Mach keine Bewegung. Und wenn es eine Möglichkeit der Bewegung gibt, widerstehe ihr. Konzentriere dich, konzentriere dich, konzentriere dich.

Zeit: 11,5 Minuten.

Jetzt verwandle deinen Kopf in eine Rosenblüte, die so groß ist wie dein Kopf, und nutze deine Nase, um sie zu riechen. Jetzt bist du in einer Ultra-Trance. Du verwandelst deinen Kopf in eine große Rosenblüte in einer Farbe deiner Wahl und riechst den Rosenduft.

Das erste war die hypnotische Trance und das zweite ist die Ultra-Trance. Jetzt spielst du mit dem Prana, sei vorsichtig. Atme bewusst und langsam. Rieche, rieche an der Rose. Der Kopf wird in einen Lotus versetzt, groß, riesig, wie eine Blume mit vielen, vielen Blütenblättern in der Farbe deiner Wahl.

Bewege deinen Körper nicht und versuche nicht, dich durch deine eigene Müdigkeit oder Ablenkung abzuleiten. Widerstehe Bewegungen oder Störungen. Die Energie hier ist enorm. Jede Ablenkung wird es dir schwer machen, die Erfahrung zu machen. Wenn du keine spirituelle Trance-Erfahrung machst, hast du keine Beziehung zu deinem Geist. Jede Handlung wird zu einer



Reaktion führen, im Guten wie im Schlechten. Atme bewusst, lang, tief und langsam. Dein Siegel, in dem du deine Energie eingeschlossen hast, ist das Gian Mudra, das Jupiter-Siegel. Dein Körper befindet sich in einem neutralen Gleichgewicht. Deshalb sollte dein Atem bewusst sein und dein hypnotischer Sinn zur Übertragung von Dingen oder zu deinem Wunsch muss aktiv konzentriert sein. Mit dieser Grundkraft kannst du wünschen und deinen eigenen Wunsch erfüllen. Wenn du es nicht tust, tue es nicht, wenn du es tust, tue es, aber bewege dich so oder so nicht. Fühle den Kopf; die Rosenblüte ist helles Licht in der Farbe deiner Wahl, jetzt hast du die erste transzendente Transaktion begonnen. Du transzendierst jetzt dein erstes Bild. Bild, Bildlichkeit und Wirkung, das sind die drei Dinge, die deine Lebenspsyche erschaffen kann.

Zeit: 16 Minuten.

Ende: Atme tief ein und halte den Atem an. Atme aus. Mach das insgesamt zwei Mal. Atme noch einmal ein und wieder aus, und halte den Atem aus. Atme ein und entspanne.