

# Kundalini-Meditation

Gelehrt von Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji S.77

**LA052 780912** baut eine ungeheuer starke Schutzaura auf

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=sat%20sort:relevance&id=7759fcc3-1123-5eff-0990-8b6669dd9d42&title=Advanced-Lecture>

## **Allgemeine Position:**

Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule in die einfache Haltung.

## **Arme und Hände:**

Entspannen Sie die Arme mit angewinkelten Ellbogen nach unten. Heben Sie die Unterarme nach oben und nach innen zueinander, bis sich die Hände vor der Brust auf Höhe des Herzens treffen. Strecken und verbinden Sie die Finger jeder Hand und ziehen Sie die Daumen nach hinten. Drücken Sie die Handflächen, Finger und Daumen zusammen. Richten Sie die zusammengeführten Hände in einem Winkel von etwa 45 Grad vom Körper weg, als ob Sie beten wollten. Der Druck auf die Handflächen sollte nur so stark sein, dass sie nicht gegeneinander gedrückt werden.

## **Die Beine:**

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen oder auf einen Stuhl, wobei das G beider Füße gleichmäßig auf dem Boden verteilt sein sollte.

## **Atmen:**

Atme tief ein und atme vollständig aus, während das Mantra gesungen wird. Nach 11 Minuten atme 3 Mal tief ein und vollständig aus, ohne das Mantra zu rezitieren. Nach Beendigung des Mantras atme tief ein und atme 5 Mal vollständig aus. Dann entspanne dich.

## **Die Augen:**

Schauen Sie auf die Daumenspitzen hinunter.

## **Mantra:**

Singe das folgende Mantra mit monotoner Stimme, wenn der Atem vollständig ausgeatmet ist: GURU GURU WAHE GURU RAM DAS GURU  
GURU GURU WAHE GURU RAM DAS GURU  
GURU GURU GURU WARE GURU RAM DAS  
GURU

Singen Sie das Mantra im folgenden Rhythmus:

1 Beat 1 Beat 1 Beat 1 Beat 1 Beat 1 Beat 1 Beat 1 Beat  
GURU GURU WA-HE GURU RAM DAS GURU

Das Mantra klingt sehr mechanisch, wenn es gesungen wird.

## **Mentaler Fokus:**

Konzentrieren Sie sich auf die Daumenspitzen.

## **Dauer der Maßnahme:**

Meditiere 11 Minuten lang. Dann atme tief ein und atme 2 Mal vollständig aus. Dann meditieren Sie weitere 11 Minuten. Die Gesamtzeit der Meditation beträgt 22 Minuten plus die Zeit, die du für 2 tiefe vollständige Atemzüge brauchst.

## **Kommentare:**

Das Zusammendrücken der Handflächen in der Mitte der Brust neutralisiert die Energieflüsse im Körper vollständig. Die Meditation zieht tonnenweise Energie aus dem weißen Loch in den Körper und baut eine ungeheuer starke Schutzaura auf.

