

Seraba Sud Meditation



Die physikalische Ebene in ihre natürliche Ordnung bringen

Vor dem Beginn der Meditation dehne den Körper, so dass du dich rundherum wohl fühlst. Setze dich dann in Easy Pose. Richte die Wirbelsäule auf. Lege den rechten Handrücken in die linke Handfläche. Drücke die Daumenkuppen fest gegeneinander. Halte dieses Mudra auf der Höhe des Zwerchfells.

Atme tief ein und chante:

HA-RI, HA-RI,
HA-RI, HA-RI,
HA-RI, HA-RI,
HAAAAAAAAARRRR



Das Chanten erfolgt lang tönend und langsam. Das letzte „HAR“ wird bis zur vollständigen Ausatmung gechantet. Das „HA“ und das „RI“ sind zwei separate Klänge.

Der innere Fokus liegt auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Schauge innerlich auf das dritte Auge. Wenn sich der Geist (*mind*) beruhigt, wirst du vielleicht verschiedene Farben auf deinem mentalen Bildschirm sehen. Zuerst schwarz, dann rot. Zum Schluss wirst du die Farbe grün sehen. Wenn das geschieht, dann meditiere auf die grüne Farbe und erlaube dem Grün, dein Bewusstsein mit der Schwingung für Gesundheit und Produktivität zu füllen.



Kommentar: Diese Meditationen ist sehr effektiv für die Selbstheilung und für Menschen, die sich mit den mentalen Problemen anderer beschäftigen. Sie ist dazu geeignet eine schwierige Krise in einer Freundschaft zu heilen, weil diese Meditation die physische Ordnung neu ausrichtet. Stress ist das Ergebnis von praktischen Belangen. Indem ich während einer Meditation an dem Problem arbeite, bewirke ich etwas Positives für die Situation, der geistige Frieden kann sich einstellen.

Das Meditieren auf die Farbe Grün lädt die göttliche Energie der Farbe Grün ein, sich bei dir zu Hause zu fühlen. Die Farbe Gold beinhaltet Erdung und Manifestation. Das Meditieren auf die Farbe Weiß wird nicht empfohlen, weil es uns aus unseren Körpern heraus trägt. Praktiziere und erfahre die Kraft dieser Meditation, dann wird dein Geist (*spirit*) auf eine praktische Art bestärkt.