

# Lindere das Leiden, das durch Dualität verursacht wird

19. Juni 1996

Setze dich in einfache Haltung, halte die Oberarme dicht an den Seiten. Die Arme sind angewinkelt, die Unterarme zeigen nach oben und die Handflächen nach vorn. Dein Daumen hält Ringfinger und Kleiner Finger fest, Zeige- und Mittelfinger sind zu einem "V" gespreizt. Drücke die Schulterblätter zusammen, so dass dein Brustkorb 1–3,5 cm zusammen- und 1,5 cm nach vorn gedrückt wird. Alle Muskeln sollten stahlhart sein. Halte dein Kinn leicht eingezogen, schließe die Augen. Diese Meditation wird zur Instrumentalversion von "ARDAS BHAJ" aus der Veröffentlichung "Healing Sounds of the Ancients Nummer 5" durchgeführt.

"Meditation ist die schöpferische Kontrolle des Selbst, durch die die Unendlichkeit zu dir sprechen kann." YB

Pfeife die Melodie 1 Minute. Dann chante das Mantra "ARDAS BHAJ" laut vom Nabelzentrum aus. 2 Minuten lang. Ziehe den Nabel wirklich kraftvoll ein, während du chantest.

ARDAS BHA-I, AMAR DAS GURU

AMAR DAS GURU, ARDAS BHA-I

RAM DAS GURU

RAM DAS GURU

RAM DAS GURU

SATSCHI-H SAHI-H

Abschluss: Verschränke die Arme im Nacken und lehne dich 60° zurück. Atme tief ein, halte den Atem für 10 Sekunden an, während du den Nabel stark einziehst. Atme wie ein Kanonenschuss aus. Wiederhole diesen Teil 2–mal. Entspanne.

