

Unendlichkeitsmeditation

Setze Dich auf einen Stuhl oder in den Lotus- oder Halbblotussitz oder wie es Dir beliebt. Du solltest für mindestens 20 Minuten so sitzen können.

Atme ganz normal. Reguliere nicht Deinen Atem, er wird von sich aus ruhiger werden. Schließe leicht die Augen.

Stelle Dir vor, wie Du auf der Erdkugel im leeren Weltraum sitzt. Du brauchst kein richtiges Bild davon zu haben, ein Gefühl dafür reicht aus.

Nun stelle Dir vor, wie ein Lichtpunkt in Deine rechte große Zehe eindringt und langsam, ganz langsam Dein Bein hinaufsteigt bis zum Wurzelchakra (Damm). Lasse diesen Lichtpunkt dort verweilen.

Nun stelle Dir vor, wie ein weiterer Lichtpunkt durch Deine linke große Zehe eindringt und wieder ganz langsam das Bein emporsteigt, bis er auf den anderen Lichtpunkt trifft. Dieser Lichtpunkt wird nun unwesentlich größer und Du läßt ihn ganz langsam (wirklich langsam) die Wirbelsäule emporsteigen. Versuche nicht die Chakren wahrzunehmen, sondern nur wie der Lichtpunkt aufsteigt. Er steigt hinauf zum Bauch, zur Brust bis zum Ende des Hinterkopfes. Dort stoppt er dann und wandert horizontal in einer geraden Linie bis zum sogenannten Dritten Augen.

Nun wird Dein ganzer Kopf sehr hell.

Jetzt löst sich die Erde unter Dir ganz langsam auf.

Dann löst sich Dein Körper ganz langsam auf.

Du bist nun reines Licht und intonierst dieses Mantra wie folgt:

Ham So

Beim Einatmen intonierst Du „Ham“ stumm in Deinem Kopf. Übe es vorher. Es sollte leicht nasal intoniert werden, klingt also mehr wie „Hoong“.

Beim Ausatmen intonierst du stumm: „So“.

Kontrolliere nicht Deinen Atem.

Gleichzeitig machst Du Dir die Bedeutung des Mantras bewußt: „Ich bin Unendlichkeit“. Denke diesen Satz nicht, sondern mach ihn Dir nur bewußt. Beim zweiten oder dritten Mal wirst Du merken, was ich meine.

Mach diese Meditation jeden Tag mindestens einmal und für mindestens 20 Minuten und zwar für mindestens ein halbes Jahr, sonst hat sie keinen Nutzen. (Den erzähle ich Dir nicht, sondern finde ihn selbst heraus.)

Meditiere mit halbleeren oder leerem Magen (also 2 bis 3 Stunden vorher nichts essen.). Trinke mindestens 4 Stunden vorher keinen Alkohol.

Mach die Meditation immer, auch wenn Du müde oder krank bist. Einzige Ausnahme ist Fieber!