

Meditationsanleitung zur Selbstverwirklichung

Setzen Sie sich bequem hin.

Legen Sie Ihre linke Hand auf den Oberschenkel, sodass die Handfläche nach oben zeigt. Mit der rechten Hand werden Sie der Reihe nach Ihren Chakren Vibrationen zuführen. Wir verwenden dabei die folgenden Affirmationen, die bestimmte Qualitäten in unseren Energiezentren ansprechen. Sie können dabei Ihre eigene Kundalini mit "Mutter" ansprechen.

1. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihr linkes Herz und stellen Sie für sich 3 Mal folgende Frage:



Mutter, bin ich der reine Geist?

2. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren obere linke Bauchhälfte, stellen Sie für sich 3 Mal folgende Frage:



Mutter, bin ich mein eigener Meister?

3. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren unteren linken Bauch, und sagen Sie für sich 6 Mal folgenden Satz:



Mutter, bitte gib mir das absolut reine Wissen!

4. Legen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihren oberen linken Bauch, und sagen Sie für sich 10 Mal folgenden Satz:



Mutter, ich bin mein eigener Meister!

5. Bringen Sie Ihre rechte Hand wieder auf Ihr Herz, und sagen Sie für sich 12 Mal mit Selbstvertrauen folgenden Satz:



Mutter, ich bin der reine Geist!

6. Legen Sie Ihre rechte Hand zwischen linke Schulter und Nacken. Um dieses Zentrum zu befreien, ist es wichtig, sich von allen Schuldgefühlen zu lösen. Sagen Sie für sich 16 Mal mit Überzeugung folgenden Satz:



Mutter, ich bin nicht schuldig!

7. Legen Sie Ihre rechte Hand auf die Stirn und drücken Sie leicht auf die Schläfen. Hier ist es wichtig zu verzeihen, um sich von allem, was dieses Chakra blockiert, zu befreien. Sagen Sie für sich mit Aufrichtigkeit mehrmals folgenden Satz:



Mutter, ich verzeihe allen und auch mir selber!

8. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren Hinterkopf

und bitten Sie nun um Verzeihung für alle Fehler, die Sie begangen haben mögen
- aber ohne sich schuldig zu fühlen.
Sagen Sie für sich mehrmals folgenden Satz:



Mutter, ich bitte um Verzeihung für alle Fehler,
die ich bewusst oder unbewusst begangen habe!

9. Nun schließen Sie die Augen, legen Sie mit gespreizten Fingern Ihre rechte Handinnenfläche auf den Scheitel und drücken Sie mit der Handfläche fest auf diese Stelle. Massieren Sie 7 Mal im Uhrzeigersinn sorgfältig Ihre Kopfhaut und bitten Sie jedes Mal mit Demut:



Mutter, bitte gib mir die Selbstverwirklichung!

Bleiben Sie bitte noch einen Augenblick ruhig sitzen, und beobachten ob sich ihr Zustand verändert hat. Halten Sie abwechselnd die linke und rechte Hand über den Kopf und fühlen, ob Sie dort etwas zwischen Handfläche und Scheitel wahrnehmen können. Legen Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Hände.



Können Sie einen leichten Hauch spüren?