

Meditatie om een gebroken Hart te Helen



Houding: Zit in Kleermakerszit met een rechte rug en een lichte Nek Lock.

Mudra: Breng de handpalmen samen, elkaar licht aanrakend. De top van de Saturnus (middel) vinger is ter hoogte van het Derde Oog Punt. De onderarmen zijn horizontaal met de vloer, de ellebogen hoog. Kijk naar binnen.

(Er is geen mantra gegeven en geen speciale manier van ademen.)

Tijd: Ga hier mee door voor 11, 31, of 62 minuten.

Om te beëindigen: Adem in, adem uit, ontspan de adem, en strek de armen omhoog met gevouwen handen omgekeerd voor 2 minuten.

Opmerking: *Deze meditatie is zeer ontspannend als je hem begrijpt. Het automatische systeem zal ontspannen en je adem zal automatisch naar een meditatief ritme bewegen om je hoofd en je hart te vernieuwen en te ontspannen.*

Om de emotionele wonden in het hart te helen, moeten we kalmte naar de zenuwen brengen, die de wond omsluiten. We weten dat een breuk in de relatie (met een ander of met ons Zelf) bijna identieke reacties heeft in het zenuwstelsel en de hersenen als een lichamelijk letsel of verlies van ledematen.

Deze mudra creëert balans; het genereert een subtiele druk die de hart meridiaan aanpast, die loopt langs de kleine vinger en de buitenkant van de onderarm, en activeert de "actie zenuw" kruising met het autonome systeem om zichzelf te resetten door de onderarmen parallel met de vloer te houden en betreft ook de reflexen van de oksels hierbij; en tenslotte gebruikt het de pranische invloed van de middelvinger en zijn Saturnus en lucht kwaliteiten om resterende emotionele stormen tot rust te brengen.