

## Meditatie voor verhoging van intuïtie



**Houding:** Zit in kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha.

**Ogen:** Houd de ogen 1/10 de open.

**Mudra:** Richt de armen op in een cirkel zo dat de handpalm en de vingers van elke hand naar beneden gekeerd zijn ongeveer 15 of 20 cm boven de kruin. De handen zijn ongeveer 30 cm van elkaar. De duimen hangen los van de vingers.

**Adem:** Adem in een patroon van 3 delen: Adem in, in 8 gelijke delen. Adem helemaal uit in 8 gelijke delen. Houd de adem uit voor 16 gelijke delen in hetzelfde ritme.

**Mantra:** Herhaal mentaal de mantra, SA-TA-NA-MA op het ritme van de adem.

**Tijd:** Ga met dit patroon door voor 11 minuten.. Begin met 11 minuten, verhoog het tot 22 en dan geleidelijk aan verhoog je het langzaam tot 31 minuten.

**Beëindigen:** Adem diep in, en til de armen hoog op boven het hoofd. Strek de armen naar achteren en naar omhoog.. Laat het hoofd naar achteren gaan en kijk omhoog. Strek je uit met al je kracht en verleng zo de onderrug en de nek. Aden dan uit en laat de armen omlaag. Herhaal deze laatste adem nog 2 keer. Ontspan.

### **Opmerking:**

*Deze meditatie heeft uithoudingsvermogen nodig en oefening om hem te perfectioneren. De armen zullen eerst aangenaam aanvoelen, maar na verloop van tijd gaan ze pijn doen. Als dat gebeurt, word dan zeer kalm en blijf je aandacht richten op de adem en de mentale mantra. Laat de plaatjes en gevoelens van de armen vervagen. De armen bakenen de bovenkant van de halo af, de lijn in de aura die om het lichaam heen straalt. Dit verhoogt de stroom prana door de Kruin Chakra, het hogere zonnecentrum. Dit laat dan weer een krachtige stimulans los voor de epifyse en de hypofyse. Het resultaat is een verhoging van de intuïtie. Intuïtie is een waarnemingsfunctie van de gehele hersenen en de gehele geest. Intuïtie corrigeert vaak de verkeerde beoordelingen van de psychische gebieden. De meeste helderzienden lezen fragmenten van het onbewuste. Zij gebruiken deze stukjes van de psyche voor hun eigen doeleinden. Deze meditatie geeft je de zegening om stil te zijn en het werkelijke van het onwerkelijke te onderscheiden, het Dharmische van het Karmische, fantasie van creatieve verbeelding. Het geeft je leiding en toewijding aan jouw visie.*