

Indra Nitti Meditation

Erweitere dich in intuitives Wissen

Expand into Intuitive Knowing

Mantra: Ek Ong Kar Sat Gur Prasad

Übersetzung: Es gibt nur einen Schöpfer der gesamten Schöpfung. Alles ist ein Segen des Einen Schöpfers. Diese Erkenntnis geschieht durch Gnade.

Sitze in einfacher Haltung mit gekreuzten Beinen. Greife die Knie und halte sie fest, während du die Ellbogen durchdrückst und die Brust leicht anhebst. Das Kinn ist leicht eingezogen, so dass Wirbelsäule und Schädel ausgerichtet werden.

Singe das Mantra in einem geraden, forlaufenden Rhythmus, während du auf den Punkt zwischen den Augenbrauen meditierst und dich auf die Bewegung der Zunge konzentrierst. Ziehe bei "Ek" den Nabelpunkt ein, bei "Kar" entspanne ihn wieder. Ziehe bei "Sat Gur" die gesamte Zwerchfellregion ein, vor allem das Zwerchfell selbst. Ziehe dabei alles nach oben in Richtung der Rippen und nach hinten in Richtung der Wirbelsäule. Bei "Prasad", entspanne wieder.

Fahre mit dieser An- und Entspannung mit jeder Wiederholung des Mantras fort. Das Mantra verstärkt deine Projektion, dadurch ist es wichtig, dass du mit einer ehrlichen Absicht in einer heilsamen Umgebung chantest und meditierst.



Diese Meditation vertieft die intuitive Fähigkeit und erzeugt einen Zustand segensreichen Wissens.

Augen: Die Augen sind entweder geschlossen, oder 1/10 geöffnet.
Zeit: Beginne mit 3 Minuten, dann erhöhe nach und nach auf bis zu 22 Minuten. Die maximale empfohlene Länge der Indra Nitti Meditation liegt bei 62 Minuten.
Zum Beenden: Atme ein, halte den Atem, so dass es noch angenehm ist, dann atme aus. Entspanne.

Mantra: Ek Ong Kar Sat Gur Prasad

Translation: There is one Creator of all Creation. All is a blessing of the One Creator. This realization comes through Grace.

Sit with the legs crossed in Easy Pose. Grasp the knees firmly, keeping the elbows straight and the chest lightly lifted. The chin is pulled in gently, in order to align the skull with the rest of the spine.

Chant the mantra in a steady rhythm, meditating through the brow point and concentrating on the movements of the tongue. On "Ek", pull in the Navel Point. On "Kar", release it. On "Sat Gur", pull in the entire abdominal region, especially the diaphragm, lifting everything up toward the ribs and back toward the spine. On "Prasad", release it.

Continue this contraction and release with each repetition of these specific words. The mantra amplifies your projection, so it is important to chant it with a sacred intention in a sacred space. This meditation deepens the intuitive capacity, bringing about a state of blissful knowingness.

Eyes: The eyes are closed or 1/10th open.
Time: Begin with a 3-minute practice, gradually increasing to 22 minutes. The maximum length of the Indra Nitri meditation is 62 minutes.
To end: Inhale, hold the breath comfortably, exhale. Relax.

