

SOUL (BHAIRAVA)-MEDITATION

Bhairava bedeutet „mächtig“. Die Technik erfolgt in 6 Schritten, wobei in den ersten vier Schritten Energie aufgebaut wird und in den letzten beiden Schritten wird die Energie nach innen gerichtet, um die Blockaden aufzulösen. Die Meditation wird in zwei Längen von 30 und 60 Minuten Dauer angeboten, wobei die längere die besten Ergebnisse gezeigt hat.

VORBEREITUNG

Die Meditation wird auf den leeren Magen durchgeführt, d.h. der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte ca. 3 Stunden betragen. Weiter ist es notwendig, eine freie Nase für die "Feueratmung" (intensive impulsartige Atmung ausschließlich durch die Nase) zu haben.

Sitzposition (für die Schritte 1,2,4 und 5):

Setze Dich auf eine Matte oder Decke. Du kannst eine der folgenden Grundsitzpositionen annehmen:

1. Fersensitz (Vajrasana) ist die kraftvollste und effektivste Art zu sitzen. Die Schienbeine liegen komplett auf dem Boden auf, Unterschenkel und Oberschenkel berühren sich dabei. Deine Fußsohlen platzierst du rechts und links so, sodass sie an deinen Gesäßbacken anliegen. Achte beim Fersensitz darauf, dass sich das Gewicht deines Körpers auf Knöchel und Knie gut verteilt.
2. Mit gekreuzten Beinen sitzen (in Padmasana oder Siddhasana). Männer sitzen mit dem rechten Bein und Frauen mit dem linken Bein auf dem gegenüberliegenden Oberschenkel.
3. Auf einem Stuhl sitzen (bei Problemen mit den genannten Positionen).

Halte Deinen Rücken und Nacken gerade.

Handstellung:

CHIN MUDRA: Bringe die Spitze des Daumens mit der Spitze des Zeigefingers zusammen. Die restlichen Finger sind vom Körper abgespreizt. Drehe die Handfläche nach oben. (Vielleicht hilft dir die Vorstellung, dass die Finger wie Magneten aneinander haften.)

Augen geschlossen und auf das dritte Auge gerichtet.

Drücke die Zunge gegen den Gaumen, gleich hinter den oberen Schneidezähnen.

DIE 6 SCHRITTE DER MEDITATION

Jeder Schritt ist für ca. 10 min. durchzuführen (bei der Stundenversion) . Während der ersten vier Schritte baut sich Energie auf. Die beiden letzten Schritte lenken die Energie nach innen.

1. TIEFES EIN- und AUSATMEN (Langsame meditative Musik)

Grundposition.

Atme durch die Nase

Atme tief mit ganzem Bauch und ganzer Brust. Atme normal ein und aus, im gewöhnlichen Tempo, dabei sollen die Lungen vollständig gefüllt und geleert werden.

2. FEUERATEM (Musik wird schneller, intensiver)

Grundposition.

Setze dich bequem, aber aufrecht hin und atme kräftig durch die Nase aus, indem du deinen Bauch einziehst.

Deine Bauchmuskeln spannen sich in diesem Moment an und drücken die Luft bewusst stoßartig heraus.

Konzentriere dich nur auf das Ausatmen, das richtige Einatmen passiert ganz automatisch, sobald sich deine Muskeln wieder entspannen.

Spanne dabei deinen Anusmuskel an.

3. BHAIRAVA-ATMUNG (Nochmal gesteigerte musikalische Unterstützung)

Setze Dich in Sie in die Hund-/Löwenposition:

Stelle Dir einen Hund vor, der schnell gelaufen ist und jetzt sitzt und hechelt mit heraushängender Zunge. Das ist die Position.

Setze Dich mit Knien und Füßen parallel und mit dem Gesäß auf den Beinen. Überkreuze nicht die beiden großen Zehen. Halte diese parallel.

Stütze Dich mit den Händen vor den Knien auf den Boden. Halte die Konzentration auf das dritte Auge gerichtet (Punkt zwischen den Augenbrauen), die Augen bleiben geschlossen.

Der Kopf geht nach oben, damit die Atemwege frei sind. Öffne den Mund und lass die Zunge frei außerhalb des Mundes hängen, atme kräftig hechelnd durch den Mund.

Konzentriere Dich nur auf das Ausatmen, das Einatmen wird von selbst geschehen. Halten Sie den Anusmuskel dauerhaft fest zusammen.

4. AUM-REZITIEREN (Intensiv unterstützt durch laute, krachende musikalische Klänge)

Grundposition.

Sage laut "AUM", während Du den Bauch mit Kraft in Richtung Wirbelsäule drückst, kurzes Einatmen, wieder ein lautes "AUM", so geht es weiter, wenn Du Dich wohl fühlst, erhöhe die Geschwindigkeit.

Setze den Fokus nur auf das Ausatmen, das Einatmen geschieht von selbst. Ziehe den Anusmuskel weiter zusammen oder halte ihn dauerhaft zusammen.

Lenke Deine Aufmerksamkeit in den letzten zwei Schritten nach innen.

5. EINFRIEREN IN SITZPOSITION (STOP - Musik ist aus)

Halte inne in der aktuellen Sitzposition. Stoppe jegliche Bewegung (auch mental).

Es ist wichtig, dass Du dich nicht bewegst, somit geht die aufgebaute Energie nicht verloren. Praktiziere dabei die Neti, Neti-Meditation, wobei Du den Gedanken, Gefühlen und Bildern, die möglicherweise vor Deinem inneren Auge auftauchen, keine Aufmerksamkeit schenkst.

Sei völlig präsent in Deinem inneren stillen Raum. Lass die Energie wirken.

6. LIEGEPOSITION=SAVASANA (die Totenhaltung - Musik führt leise hindurch zum Ende der Meditation)

Lege Dich hin. Die Augen bleiben geschlossen und auf das dritte Auge gerichtet.

Entspanne Deinen Körper und Geist, bleibe wach und praktiziere Neti, Neti.

Sakthiyae Sathiyam

