

14.6 MEDITATION FÖR INRE BALANS

3-11 MINUTER

Sitt avspänd med rak rygg, gärna i lätt meditationsställning. Knyt nävarna och håll upp dem framför ansiktet med handryggen mot dig, 15-20 cm ut från 3:e ögat. Sträck ut och pressa tumspetsarna stadigt mot varandra (som du ser på bilden). Tummarna blir alldeles vita efter en stund. Behåll detta tryck, inte för hårt men stadigt. Den understa tumleden ska kunna vara avslappnad. Försök slappna av så mycket som möjligt i axlar och armar. Fokusera tumspetsarna med blicken en liten stund och slut sedan ögonen. Fortsätt att se tumspetsarna för din inre blick. Andas långa djupa andetag genom näsan. Tänk SAT på inandning och NAM på utandning. 3-11 minuter. För att avsluta: Andas in. Håll andan en kort stund. Andas ut och ta ner armarna. Skaka loss dina händer. Vila.

Denna meditation kallas "Hunsani" eller "Vita Svanen". Enligt den yogiska traditionen går den långt tillbaka. De första kristna sägs ha gjort den i katakomberna. Den praktiseras av mycket avancerade yogis. När du gjort denna meditation en tid kommer du nå ett stadium där händerna blir alldeles stilla och armarna stödjer sig själva. Kroppen slappnar av och du upplever en mycket djup avspänning. Börja med 3-5 minuter och öka långsamt på upp till 11 minuter. Den bästa tidpunkten för denna meditation är på kvällen, alldeles innan du går och lägger dig.

