



ANLEITUNG
ZUM VIJÑANA BHAIRAVA SUTRA KURS



ÜBER DIESEN ONLINE-KURS

Ich empfehle dir, die Meditationen in der Reihenfolge zu machen, wie ich sie für dich gestaltet habe. Sie bauen aufeinander auf und führen dich allmählich in eine tiefere Wahrnehmung deiner Selbst und deines Körpers. Die Meditationen führen dich in eine tiefe Verbindung zu dir selbst.

Fühle dich frei, die Aufnahmen so in dich aufzunehmen, dass es sich angenehm für dich anfühlt. Mein Vorschlag wäre:

1. Lies das Vorwort im Ebook
2. Dann beginne mit der ersten Meditation, lies die Anleitung dafür zuvor.
3. Wenn du bereit bist, die erste Übung gemeinsam zu machen, setzt euch gemeinsam hin. Danach verbringt Zeit miteinander, um euch auszutauschen.

Folge diesem Ablauf für jede Meditation.

WIE DU DEN RAUM GESTALTEST

Nachdem du das Vorwort gelesen hast, entscheidet euch, welche der vier Positionen ihr probieren möchtet. Abhängig von der Position die ihr wählt, brauchst du vielleicht eine Decke, Polster oder Sessel - versichere dich, dass du alles Vorort hast, um es gemütlich zu haben, damit du dabei bleiben kannst.

LIEBE MACHEN ODER NICHT LIEBE MACHEN

Es ist möglich diese Übungen so zu machen, dass sie direkt zur Vereinigung führen. Vielleicht spricht ihr darüber zuvor, ob du offen dafür bist, nach der Meditation dich zu vereinigen.

In manchen Fällen, ist es vielleicht besser, nur die Meditation zu machen und zu wiederholen – mit der Zeit, werden die Körper feinfühlicher, stimmen sich mehr durch Atem und Energie aufeinander ein und auf einmal hast du ein natürliches „JA“ dazu. Sei geduldig! Und erzwinge es nicht! Die Körper und dein Gefühl, sagen ganz genau, wann es stimmig ist. Dein Kopf oder Verstand eher nicht.

FÜR GLEICHGESCHLECHTLICHE PAARE

Die Meditationen verlangen an sich keine spezifische Kombination des Geschlechtes oder der sexuellen Orientierung.

WIE OFT SOLL MAN DIE MEDITATIONS-PRAXIS DURCHFÜHREN

Ich werde öfter gefragt, wie oft und regelmässig man diese Übungen durchführen soll. Eine Empfehlung wäre, dass du jede Meditation 3 Mal übst. Du kannst jedes Mal die nächste Meditation wählen und nach einem Zyklus wieder von vorne beginnen.

Oder vielleicht machst du eine Übung dreimal und nimmst dir dann die nächste vor. Wichtig ist, dass du dich vertiefst, spürst, wie etwas weiter in dir wird. Du dich selbst besser wahrnimmst und spürst.

Natürlich kommt es auch darauf an, wie sehr du dich in die Pflicht nimmst und auf deine zeitliche Verfügbarkeit.

Macht euch einen fixen Termin für die Meditation aus! Wartet nicht zwei Wochen, sonst verliert sich der Moment. Vielleicht macht ihr auch ein Wochenende intensiv mit jedem Tag 5 Meditationen, jeder Tag ein Zyklus. Eine konzentriertere Praxis kann einen intensiven Effekt haben und der Rhythmus kann helfen, die Meditationen tiefer zu integrieren,..und damit Veränderungen in der Sexualität herbeiführen.

Schließlich entscheidet ihr, was für euch am Besten ist. Aber ich empfehle es wirklich, sich ein paar Tage zuvor einen fixen Zeitraum zu planen und diesen einzuhalten,..soweit es eben möglich ist.

Auch Widerstand kann hier ein Lehrer sein.

DIE INNERE HALTUNG GEGENÜBER DER MEDITATIONSPRAXIS

Die folgenden inneren Einstellungen zeigen dir einen Weg um maximalen Vorteil aus dem Kurs zu gewinnen:

- ❖ Denke positiv, nicht in Begrenzungen. Paare stecken oft in Familiengeschichten fest und was für sie als Paar möglich ist und was nicht. Nehmt die Meditationen, um wieder einzutreten, in alle Möglichkeiten. Öffnet das Feld der Möglichkeiten für euch.
- ❖ Seid bereit, euch neu zu entdecken und auch dich selbst allein. Die Meditationen führen euch weit über eure normale, gewöhnliche Wahrnehmung mit dir selbst und miteinander hinaus. Wachst langsam aber stark. Meisterliche Fähigkeiten erfordern Langsamkeit, um sie zu kultivieren und eine beständige Praxis. Es mag sein, dass ihr sofort einen Effekt haben werdet, aber seid nicht zu zielorientiert.

- ❖ Sei nicht zu streng mit dir selbst oder mit deinem Partner, weil du alles richtig machen möchtest. Experimentiere. Spiele. Lasse es zu, dass es Spass macht. Lache. Und finde dabei deinen Weg.
- ❖ Erinnerung euch gegenseitig an die Intention, mit der ihr die Meditationen angefangen habt.
- ❖ Diese Meditationen sind einfache Werkzeuge und dennoch wohnt ihnen eine magische Kraft inne – die Kraft, die du ihnen gibst. Gleichzeitig war sie schon vielen Paaren **vor dir** eine kraftvolle Hilfe. Mit der richtigen inneren Haltung und inneren Verbindlichkeit, wirst du wahrscheinlich dasselbe für dich selbst herausfinden.
- ❖ Liebe dich selbst. Liebt euch. Und genießt die Reise.

FRAGEN?

Schreib mir eine Mail an ingrid@onevision.academy

Alles Liebe

Ingrid