

LENKUNGSÜBUNG
ERWECKE DEINE ENERGIE



**ERWECKE
DIE ENERGIE
IN DIR!**

Ab Tag 12 hast du Zugang zu dem Mantra

Für die Frauen

PAHHH – DAHHHH – O-MAHMMM

Für die Männer

PAHHH – DAHHHH – O-MAHHH

Du bringst dich sehr knapp an den Orgasmus,

Dann stoppst du und legst beide Hände auf den Bauch

Und stellst dir eine große schwarze Leere vor mit dem Mantra darauf.

Verbanne alle Gedanken aus deinem Kopf

Nur noch das Mantra und die schwarze Leere – das Yantra.

Solltest du in den nachfolgenden 60 Minuten immer wieder die Erregung stark spüren, sag das Mantra und stelle dir die schwarze Leere vor.

FRAUEN

PAHHH – DAHHHH – O-MAHMMM

MÄNNER

PAHHH – DAHHHH – O-MAHHH

Jedes Mal, wenn übst, kann sich etwas verändern:

Das Mantra kann sich in Größe, Form & Farbe verändern

Die schwarze Leere kann dich hineinziehen

oder sich in alle Richtungen – rechts links oben unten – ausdehnen

Der Raum kann unendlich werden

und vieles mehr...

Jedes Mal, wenn übst, kann sich etwas verändern:

Das Mantra kann sich in Größe, Form & Farbe verändern

Die schwarze Leere kann dich hineinziehen

oder sich in alle Richtungen – rechts links oben unten – ausdehnen

Der Raum kann unendlich werden

und vieles mehr...

Vollmondritual

So vergrößerst du deine Fähigkeit sexuelle Energie in deinem Körper zu halten und steigerst stufenweise deine Fähigkeit mehr Lust zu spüren.

Du wirst zu Shiva oder Shakti!

Das Lenkungsritual ist vor allem in der Nacht, bei Dunkelheit zu praktizieren (bei Frauen auch während der Menstruation)

Am Morgen ist es besser, wenn man bei Vertiefung 2 bleibt.



ERWECKE DIE ENERGIE IN DIR!