

Meditation für Selbstliebe

Du wirst nicht von Liebe regiert. Ängste bestimmen dich, große Ängste. Mit Hilfe dieser Kriya kannst du die Liebe in dir wachrufen und die Ängste reduzieren. ~Yogi Bhajan

Teil 1

Die Übung wird die ‚umgekehrte Adi-Shakti-Kriya‘ genannt. Du segnest dich selbst auf mentale und hypnotische Weise. Diese Art der Selbstsegnung beeinflusst und korrigiert dein magnetisches Feld. Man sagt, dass dieses Set schmerzt, wenn man viel Ärger in sich trägt. Selbsthilfe ist schwer für diejenigen, die wütend sind. Es kann sein, dass die folgende Übung nach fünf Minuten schmerzhaft wird, weil sie reinigend wirkt. Der Geschmack in deinem Mund wird sich ändern, wenn du korrekt atmest.



Haltung:

Du sitzt mit einer gerade aufgerichteten Wirbelsäule in der einfachen Haltung (Schneidersitz).
Mudra:

Deine rechte Hand befindet sich 20-30 Zentimeter über deinem Oberkopf. Die rechte Handinnenfläche weist nach unten und segnet dich. Diese Art der Selbstsegnung richtet deine Aura aus. Der Ellenbogen des linken Armes ist gebeugt, der linke Oberarm befindet sich auf Höhe des Brustkorbes. Der Unterarm und die Fingerspitzen sind zur Decke hin gerichtet. Die Innenfläche der linken Hand zeigt nach vorne und segnet die Welt.

Augen:

Deine Augen sind geschlossen.

Fokus:

Du fokussierst dich innerlich auf das Mondzentrum, das sich in der Mitte deines Kinns befindet.

Atem:

Atme lang, tief und langsam mit einem Gefühl der Selbstliebe ein und aus. Du kannst den Eine-Minute-Atem praktizieren (20 Sekunden einatmen, 20 Sekunden halten, 20 Sekunden ausatmen, *Anmerkung: Wenn Du den eine Minute Atem noch nicht beherrscht, beginne z.B. mit 8 oder 10 Sekunden jeweils und steigere Dich langsam. Wichtig ist, das einatmen, halten und ausatmen jeweils gleich lang sind*).

Zeit: Meditiere auf diese Weise für 11 Minuten. Atme tief ein und bewege dich langsam, aber direkt in die in Teil 2 beschriebene Haltung. *Anmerkung: Als Anfänger kannst Du Teil 1 beim ersten Mal auch nur 5 Minuten machen, Teil 2 und 3 sind dann jeweils auf eine Minute gekürzt.*

Teil 2

Diese Übung wirkt wohltuend auf alles, was sich zwischen deinem Nacken und deinem Nabelpunkt befindet. Sie stärkt das Herz und öffnet das Herzzentrum.



Haltung:

Strecke deine Arm gerade vor dir aus, richte sie parallel zum Boden aus, deine Handteller zeigen nach unten. Strecke die Arme so weit du kannst.

Augen:

Deine Augen sind geschlossen.

Fokus:

Du fokussierst dich innerlich auf das Mondzentrum, das sich in der Mitte deines Kinns befindet.

Atem:

Atme lang, tief und langsam ein und aus.

Zeit:

Meditiere auf diese Weise für 3 Minuten. Atme tief ein und bewege dich langsam, aber direkt in die in Teil 3 beschriebene Haltung.

Teil 3



Haltung:

Du sitzt mit einer gerade aufgerichteten Wirbelsäule in der einfachen Haltung (Schneidersitz). Strecke deine Arme gerade nach oben aus, deine Handteller zeigen nach vorne. Achte darauf, dass du deine Ellenbogen nicht beugst.

Augen:

Deine Augen sind geschlossen.

Fokus:

Du fokussierst dich innerlich auf das Mondzentrum, das sich in der Mitte deines Kinns befindet.

Atem:

Atme weiterhin lang, tief und langsam ein und aus.

Zeit:

Meditiere auf diese Weise für 3 Minuten.

Ende:

Atme ein und halte deinen Atem für zehn Sekunden an, während du deine Arme nach oben ausstreckst und dabei alle Muskeln des Körpers anspannst. Atme aus. Wiederhole diesen Vorgang zweimal.

Kommentar:

„Kannst du von den 24 Stunden des Tages 17 Minuten für dich selbst erübrigen? Diese Meditation wird dich von innen heraus verändern. Sie kann dir Selbstbewußtsein, Selbsterfahrung und Selbstliebe schenken und dann kannst du jeden lieben. Werde vollständig.“
Yogi Bhajan, unterrichtet am 5. April 94

Das Yogaset entstammt dem Buch Self Knowledge von Harijot Kaur