

## Meditation um ein kreativer Mensch zu sein

1. Setze dich mit gekreuzten Beinen hin. Verdecke mit deinen Händen dein Gesicht. Singe „Hamee Ham Brahm Ham“ von Nirinjan Kaur. Verdecke dein Gesicht vollständig; verdecke dein Karma. 11 Minuten.
2. Bleibe in der Position und atme lang und tief während du das Mantra weiterhin hörst. 3 Minuten.

Zum Abschluss: Atme tief ein, halte kurz und atme aus. Wiederhole das noch zwei Mal. Entspann dich.

Mach diese Meditation täglich 11 Minuten lang, ohne irgendwas zu fragen. Dieses Mantra ist dein grundlegender Kern - du brauchst diese Erkenntnis in deinem Sein. Du musst stetig voranschreiten damit die Natur und deine Umgebung dich erheben können. Du wirst Freude spüren weil du ein Teil von allem bist und alles ein Teil von dir ist. Beginne jetzt - es ist höchste Zeit! Ich kann das selbstbewusst sagen weil ich durch viele Schmerzen gegangen bin und niemals aufhörte dieses Mantra zu singen.

Du möchtest, dass dein Körper dir dient, aber möchtest ihm nicht dienen. Du möchtest, dass dein Verstand scharfsinnig und klar ist, aber du stimmst ihm nicht darauf ein. Du möchtest Zugang zu deinem Geist, deiner Seele, aber dich nicht darum kümmern. Auf einer Seite möchtest du so leben wie du leben willst und auf der anderen möchtest du, dass Mutternatur dir dient. Das ist nicht sonderlich schlau. Du musst weise werden. Du brauchst Energie um zu teilen. Du musst dienen und Leuten helfen.

Es lauert eine Kraft in dir, die dir deutet, aufzuwachsen. Diese Kraft ist deine innere Stärke. Du musst das tun, was du tun musst und du brauchst Kraft dafür. *Du musst es auf jeden Fall richtig machen damit deine Wirkung perfekt ist.* Wenn deine Handlung eine Wirkung hat und sie perfekt ist, bist du Herrscher des Universums. Die Kraft liegt in deinem Geist, in deinem Selbst und du allein kannst sie kommandieren.

-Yogi Bhajan

