

Kundalini Yoga Meditation

Versetze dich in einen meditativen Zustand

Aus: Shuniya Mysteries Series
Yogi Bhajan • 26.2.1979

Sitze mit aufrechter Wirbelsäule in Einfacher Haltung.

Mudra: Balle Deine rechte Hand zu einer festen Faust und hebe sie bis auf Schulterhöhe an. Halte den rechten Unterarm dabei parallel zur Wirbelsäule. Hebe Deine linke Hand so hoch, bis sich das Handgelenk auf Schulterhöhe befindet und der Unterarm senkrecht steht. Beuge das Handgelenk nach hinten, so dass die Handfläche nach oben und die Finger nach links zeigen. Strecke die Finger und die Handfläche durch. Behalte beide Handhaltungen ganz bewusst bei. Du wirst versucht sein, mit der linken Hand aus der Position herauszugehen, aber gib dem nicht nach und halte sie stabil. *Ehrliches Bemühen wird Dir hier die besten erfahrbaren Ergebnisse bringen.*



Augen: Schaue auf Deine Nasenspitze.

Atmung: Atme tief und auf lange, langsame und vollständige Weise ein. Atme mit derselben vollständigen, bewussten und kontrollierten Atmung aus. Halte den Atem so lange wie möglich aus. Wenn Du den Atem ohne Anstrengung nicht länger aushalten kannst, dann atme tief ein. Fahre mit diesem Atemmuster fort.

Dauer: Beginne mit **11 Minuten** und steigere Dich langsam und allmählich auf das Maximum von **31 Minuten**.

Abschluss: Atme zweimal schnell ein und aus (atme zwei Sekunden ein, zwei Sekunden aus). Dann atme ein, halte den Atem 10 Sekunden an, strecke beide Hände zum Himmel und spanne dabei den Körper fest an. Atme aus und entspanne Dich. Kundalini Yoga ist eine systematische Methode, um das Drüsensystem zu kontrollieren, durch welches die Verbindung zwischen Hypophyse und Bewusstsein stimuliert wird und einen meditativen Zustand in uns erzeugt. *Erlebe diese Meditation einfach. Sie beeinflusst die Hypophyse, das Drüsensystem und dessen pulsierende, im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt rotierende Bewegung.*

Kommentar: *Der Geist und die Emotionen werden sich so oft wiederholen, bis sie unterbrochen werden. Der Stress, den Du mit jedem Gedanken erzeugst – ob bewusst oder unbewusst – begrenzt Dich und erzeugt eine Bindung an bestimmte Reaktionsmuster. Diese Meditation hilft Dir, die Herrschaft über Deine Erfahrungen zu Erlangen und das Geheimnis darüber zu lüften, warum Dir bestimmte Dinge passieren. Sie schenkt Dir Stärke und die Fähigkeit, Dich offen den Herausforderungen des Lebens zu stellen, damit diese zu Chancen und Möglichkeiten werden können. Sie weist Dir den Weg, um die wahre Bestimmung Deiner Seele auszudrücken. Höre auf, dass Leben aus Angst abzulehnen und fange an zu erkennen, wie das Unendliche sich in jedem Moment, in jeder Beziehung und in jedem Wort offenbart.*

Anti-Stress-Meditation Nr. 3

Während wir in das neue globale Zeitalter eintreten, wird der Stress, unter den der gesamte Planet gerät, die Rhythmen des Gehirns durcheinanderbringen. Die linke und rechte Gehirnhälfte arbeiten zusammen. Die eine agiert als die subtile Hemisphäre, die den Kontext eines Gedanken eingrenzt, unsere Gedankenprojektion aufrechterhält, während sich die Umstände verändern, und die uns vor Gefahren oder Hindernissen warnt. Die andere Hemisphäre agiert als die aktive Gehirnhälfte und kümmert sich um die Details und Handlungen, die einen Gedanken begleiten.

Beide Hemisphären sind miteinander verbunden und aufeinander abgestimmt. Sie können untereinander Funktionen austauschen, indem sie gleichschwingen. Ihre Dominanz wechselt mit der Atmung, die je nach Tageszeit und Situation durch die Nasenlöcher strömt. Wenn dieses Kreuzundquer von Botschaften und Funktionen gestört wird, werden wir verwirrt, irritiert und impulsiv.

Wenn dieser Zustand lange genug anhält, treten wir in eine „graue Phase“ ein und fühlen uns dabei abgetrennt und leer.

Immer wenn sich ein großer Zeitenwandel oder eine große Veränderung der Umwelt vollzieht (wie eine Bewegung der Magnetpole oder eine Verschiebung der Erdachse), dann geraten wir in eine massive „graue Phase“. Menschen werden verrückt und wissen nicht mehr, wie sie mit sich selbst umgehen sollen. Dies geschah vor dem Aufstieg der großen chinesischen Zivilisation sowie vor der Zeit von Atlantis. Die nächste Meditation verhindert, dass die Flutwelle aus Stress über dir zusammenschlägt. Sie erfordert präzise Winkel von Hand und Augen, die entspannt aber leicht geöffnet sind (mit Fokus auf die Nasenspitze). Es heißt, dass sie sehr angenehm ist, unseren geistigen Horizont erweitert, unsere Intelligenz und unsere Fähigkeit steigert, unter Druck effektiv und erfolgreich zu handeln.