

Die heilende Kraft des Gebets

Kommentare: *"Es ist an der Zeit, Ergebnisse zu erzielen. Du bist kein Jude, du bist kein Muslim, du bist kein Hindu, du bist kein Sikh, du bist kein Christ, du bist nur ein Mensch, der eine Erfahrung macht. Mit dieser Einstellung kannst du dich selbst anwenden."* -Yogi Bhajan

Linkes Herzzentrum drücken (2 Minuten)

1. Beuge den rechten Ellbogen und bringe die rechte Hand auf die Höhe des Ohrläppchens. Richte die Finger nach vorne, weg vom Körper, mit der Handfläche nach oben. Halte die Finger und den Daumen zusammen. Stelle dich vor, dass du Regenwasser in deiner Hand hältst.
2. Lege die linke Hand auf das Herzzentrum.
3. Schließe die Augen.
4. Atmelang und tief. Atme nicht selbst, lass dich einfach atmen.

Linkes Herz Zentrum Presse (28 Minuten)

1. Setze die Körperhaltung fort.
2. Beginne "Humee Hum Brahm Hum" zu singen. Die Version von Nirinjan Kaur wurde im Unterricht verwendet.
3. Drücke das Herzzentrum, wenn du Brahm Hum chantest.

Rechtsherzzentrum drücken (1 Minute)

1. Einatmen, kurz innehalten.
2. Wechsle die Hände; lege die rechte Hand auf das Herzzentrum. Beugen den linken Ellbogen und bringe die linke Hand auf die Höhe des Ohrläppchens. Richte die Finger nach vorne, weg vom Körper, mit der Handfläche nach oben. Halte die Finger und den Daumen zusammen. Stelle dich vor, dass du Regenwasser in deiner Hand hältst.
3. Fahre mit dem Chanten fort und drücke auf das Herzzentrum.

Lange tiefe Atmung (2 Minuten)

1. Die Musik endet.
2. Behalte die Körperhaltung bei.
3. Atme lang und tief; sehr bestimmend, mit der ganzen Kraft, mach es anmutig.

Beenden

1. Einatmen, die Arme gerade nach oben strecken, 10 Sekunden lang halten. Ausatmen. Atme tief ein, strecke dich nach oben, halte den Atem 10 Sekunden lang an. Ausatmen. Atme ein, halte den Atem an und strecke dich 30 Sekunden lang nach oben und bete, es muss ein einseitiges Gebet sein. Ausatmen und entspannen.

"Das Stärkste, was man zeigen kann, ist das Interesse, dass man diese Zeit nutzen und die Meister sein will. Beherrschung im Laufe der Zeit und Umgebungen sind der Beginn dieses großen Kreises, den man Meisterschaft nennt. Und erinnere dich sehr gut an eine Sache, die Dinge werden zu dir kommen, du wirst dich nicht bedrängt fühlen."

Yogi Bhajan

