



Kundalini Research Institute

#NM 0424



## Psyche

*Yogi Bhajan, Ph.D. - 3. November 2001 - Espanola, NM, USA*

Ich widme diesen Kurs der Psyche. Wenn Sie verstehen, was sie bedeutet, und Ihre Position nachhaltig korrigieren, können Sie sich viele Spekulationen ersparen. Vom Temperament her ist die Psyche schöpferisch. In Ihrer Eigenschaft als Psyche müssen Sie sich einkleiden und einkreisen. Bei der Projektion der Psyche, bei allen Geschäften, die du abwickelst, musst du deine Identität schützen, denn ohne deine eigene Identität kannst du nie und nimmer erfolgreich sein. Wenn du jemanden wiegen oder lieben willst, gut. Wenn du dich mit jemandem streiten oder eine Beziehung mit jemandem haben willst, gut. Alles ist in Ordnung, wenn man dabei seine Identität als unabhängiges Selbst behält.

Es liegt in der menschlichen Natur, zu projizieren. Aber projiziere nicht in einer Weise, dass du aus dem Gleichgewicht gerätst. Eure Göttlichkeit ist eure Identität. Aber du kümmerst dich nicht um deine Identität; du kümmerst dich um deine Göttlichkeit. Du liebst den Stamm des Baumes, aber du kümmerst dich nicht um die Wurzeln. Wie lange werdet ihr überleben?

Kundalini wird durch eine Schlange, Naga, symbolisiert. "Na" bedeutet "nein", und "ga" bedeutet "gehen". Die Kraft der Schlange besteht darin, dass sie dorthin gehen kann, wohin nichts anderes gehen kann. Und warum? Sie ist flexibel! Wenn du flexibel bist, bist du Kundalini-Energie. Wenn du steif wie ein toter Mann bist, bist du tot. Wenn du hart spielst, tust du nichts anderes, als dich selbst zu töten. Das Leben ist ein flexibler Fluss. Flexibilität ist gleichbedeutend mit Identität, ist gleichbedeutend mit Unendlichkeit. Und Unendlichkeit ist gleich Wohlstand. Warum sind wir so zänkisch? Weshalb? Es ist sehr schwierig, flexibel zu sein. Ego!

Wenn Sie sich königlich kleiden, königlich gehen, königliche Manieren haben und königlich schön sind, wird niemand Ihr Bankkonto überprüfen. Das Beste im Leben ist, *wie* du dich verhalten willst. Du handelst, um deine Freunde, deine Wünsche, deinen Ehrgeiz und deine Fantasie mitzunehmen. Aber wenn du deine Psyche nicht trägst, bist du wertlos.

Tragen Sie Ihre Psyche mit sich - ich bin, ich bin. Feilsche nicht um dein Selbst und verliere die Wirkung deines Seins. Die Psyche kennt keine speziellen Übungen. Sie braucht eine *Haltung*. Behalten Sie die Einstellung, dass Sie ein von Gott geschaffenes Geschöpf sind, und lassen Sie die Dinge auf sich zukommen. Du wirst der gesündeste, glücklichste und heiligste Mensch sein. Alle Ihre Probleme werden vorbei sein. Sie werden frei sein!

### **MEDITATION - Kanalisierung der Psyche**

*Setzen Sie sich gerade im Schneidersitz hin. Legen Sie die linke Hand auf Ihr Herz, wobei die Daumenspitze die Basis des kleinen Fingers berührt und die anderen Finger um ihn gewickelt sind. Hebe die rechte Hand auf Schulterhöhe, wobei der rechte Zeigefinger gerade nach oben zeigt und die anderen Finger nach unten gerollt sind und der Daumen sie bedeckt. Die Ellbogen sind entspannt nach unten gerichtet. Die Augen sind geschlossen. Singe mit der Zungenspitze das Mantra "Har, Haray, Haree, Wah-hay Guroo" von Nirinjan Kaur. Fahren Sie 11 Minuten lang fort. Während der letzten 3 Minuten spanne den Zeigefinger mit der ganzen Energie an. Zum Schluss atme tief ein, halte den Zeigefinger und versteife ihn. Ausatmen. Wiederhole dies noch 2 Mal. Beim letzten eingeatmeten Atemzug strecken Sie auch die Wirbelsäule so weit Sie können. Entspannen Sie sich.*

In dieser Meditation sprichst du diese sechs Laute mit der *Zungenspitze* - *hier* liegt die Schwierigkeit. "Wah-hay Guroo" ist der schwierigste Laut, den man mit der Zungenspitze chanten muss. Normalerweise rezitiert man ihn korrekt, aber heute muss man ihn falsch rezitieren. Denn der Druck liegt auf der Psyche, und die Psyche befindet sich in der Zungenspitze. Der schnellste Weg zum Ziel im Körper ist die Zungenspitze, denn sie kommuniziert unmittelbar mit Ihrer Realität.

Wenn man den Zeigefinger hebt, bringt das momentanes Wissen durch die Psyche. Es ist ein Übermittlungsmuster. Probieren Sie es aus, wenn Sie ein Problem haben. Setzen Sie sich einfach hin und heben Sie diesen Finger. Es gibt Wissen und es gibt Geist und es gibt universellen Geist und universelles Wissen. In dem Moment, in dem du diesen Finger anhebst, verbindet er sich und das Einströmen beginnt.

Es kann 3 Minuten dauern, aber wenn Sie hellwach sind, dauert es vielleicht nur 3 Sekunden.

Diese Meditation sollte insgesamt 22 Minuten lang durchgeführt werden, in zwei Sitzungen von je 11 Minuten. Mache sie nicht länger als 11 Minuten am Stück, sonst könntest du halluzinieren. Diese sehr berechnete Meditation kann viele Dinge im Leben klären, viele Herzen. Sie kanalisiert die Psyche des Körpers und das Universum in einen Kanal.

---

Synopsis aus den Lehren von Yogi Bajan. © 2001 Atma S. Khalsa und Guruprem K. Khalsa. Die einseitigen Karten sind erhältlich bei: [info@yogagems.net](mailto:info@yogagems.net) oder 1-505-747-9329

Musikkassetten und Kassetten von diesem und anderen Yogi Bajan-Kursen sind erhältlich bei: Ancient Healing Ways [www.a-healing.com](http://www.a-healing.com) / 800/259-2940 / 505/747-2860