

## Meditation zum Strahlen und Gestalten der Zukunft

Ursprünglich gelehrt am 12. Juni 1990, zu finden im Buch „I Am A Woman Yoga Manual“

### VORBEREITUNG

**HALTUNG:** Setze dich in die einfache Haltung, strecke die Wirbelsäule und werde ganz ruhig.

**AUGENFOKUS:** Die Augen sind geschlossen.

**MUDRA:** Entspanne die Hände in Gyan Mudra über den Knien.



### TEIL EINS

Trinke den Atem in einem einzigen, tiefen, langen Schluck durch den runden Mund. Schließe den Mund und atme langsam und vollständig durch die Nase aus.

7-15 Minuten.

### TEIL ZWEI

Atme ein und halte den Atem bequem an. Während du den Atem anhältst, meditiere auf „Null“. Denke auf diese Weise: „Alles ist Null; Ich bin Null; jeder Gedanke ist Null; mein Schmerz ist null; dieses Problem ist null; diese Krankheit ist null.“ Meditiere über alle negativen, emotionalen, mentalen und physischen Zustände und Situationen.

Bringe jedes Ding, das dir in den Sinn kommt, auf Null – einen einzelnen Lichtpunkt, eine kleine, unbedeutende Nichtexistenz. Ausatmen und wiederholen. Atme in einem angenehmen Rhythmus.

7-11 Minuten.

### TEIL DREI

Denke an die Qualität oder den Zustand, den du dir für dein vollständiges Glück und Wachstum am meisten wünschst. Fasse es in einem einzigen Wort zusammen, wie „Reichtum“, „Gesundheit“, „Beziehung“, „Führung“, „Wissen“, „Glück“. Es muss ein Wort sein. Halte dieses Wort und diesen Gedanken fest. Facetten davon visualisieren. Atme und halte den Atem an, während du den Gedanken in einem kontinuierlichen Strom ausstrahlst. Fokussiere dich darauf. Entspanne den Atem nach Bedarf.

5-15 Minuten.

### ABSCHLUSS

Atme ein und bewege Schultern, Arme und Wirbelsäule. Dann die Arme nach oben strecken, die Finger weit spreizen und ein paar Mal tief durchatmen.

### KOMMENTAR

Nachdem der Geist von allen ablenkenden Gedanken und Anhaftungen befreit ist, hat er eine enorme Kapazität und Kreativität. Wenn er ganz konzentriert und strahlend ist, nutze dieses Potenzial.

Werde still und projiziere, um deine Zukunft und deine Beziehung zur Welt zu erschaffen. Am besten praktizierst diese Meditation auf nüchternen Magen und nimmst tagsüber viel Flüssigkeit zu dir.