

Meditation: Kindheitszorn loslassen

Quelle: „Reaching Me in Me“, Illustration: Angela Schneider

Alter Zorn aus der Kindheit steckt in vielen von uns auf unterbewusster Ebene verborgen fest und hindert uns daran, unsere Energie frei fließen zu lassen. Die folgende Meditation ist eine Möglichkeit, blockierte Energie zu befreien und loszulassen. Sie kann dich dabei unterstützen, alte Muster loszulassen und innere Blockaden zu lösen, so dass die Lebensenergie frei fließen kann. So kannst du emotional erwachsen werden und Verantwortung für deine Handlungen übernehmen.

Als erfahrene/r Praktizierende/r kannst du diese kraftvolle Meditation morgens oder abends für maximal 11 Minuten (!) praktizieren. Idealerweise an einem ruhigen Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Regelmäßig durchgeführt hat diese Meditation das Potenzial, starke transformatorische Prozesse in Gang zu bringen. Beobachte achtsam alle Veränderungen, die durch diese Praxis in deinem Leben hervorgerufen werden.

Stimme dich zu Beginn mit „Ong Namo Guru Dev Namo“ ein und zum Abschluss mit „Sat Nam“ aus.

Haltung: Sitze in einfacher Haltung mit den Armen parallel zum Boden zu beiden Seiten ausgestreckt.

Augen: geschlossen, mit Fokus auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Mudra: Halte den Ringfinger und den kleinen Finger mit dem Daumen fest und strecke Zeige- und Mittelfinger aus. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Finger zur Seite.

Atmung: Atme tief durch Einsaugen der Luft durch die geschlossenen Zähne ein und atme durch die Nase aus.

Abschluss: Nach 3-11 Min. beende mit tiefer Einatmung, halte den Atem für 10 Sek. an und strecke die Wirbelsäule nach oben und die Arme zur Seite, dann atme aus. Wiederhole diese Sequenz noch zwei Mal. Entspanne, erde dich und spüre nach.

