

Kundalini Yoga – Meditation für Veränderung

Quelle: KRI und Sikh Dharma International "Meditation on change"
<https://kundalini.yoga/kriyas/meditation-on-change>

Das Gesetz des Universums ist Wandel. Alles ist in Bewegung, alles verändert sich. Und doch bleibt oft eines bestehen: unsere Anhaftung an das Ego. Du wächst und entwickelst dich – doch dein Ego lässt dich dein wahres Potenzial nicht immer erkennen. Daraus entsteht ein innerer Konflikt zwischen dem, was ist, und dem, was du glaubst, sein zu müssen. Dieser Abstand kann Zweifel erzeugen. Und Zweifel nehmen dir einen Teil deiner Ausstrahlung und deines inneren Lichts.

Das Ego hält fest und erschwert Veränderung. Deshalb ist es wichtig, still zu werden und dich selbst ehrlich zu betrachten. Wenn du den Guru in dir selbst erkennst, entsteht Klarheit und Vertrauen. Um durch Wandel in Frieden zu gehen, braucht es Hingabe an dein höheres Selbst.

Lass diese Meditation dich dabei unterstützen, dein Ego zu erkennen, es sanft zu wandeln und den Zugang zu deiner inneren Stimme zu öffnen.

Anleitung

Sitze mit ganz aufrechter Wirbelsäule und hebe den Brustkorb an.

Mudra

Bringe deine Hände vor die Mitte deiner Brust.

Rolle die Finger in die Hände ein, als würdest du Fäuste machen.

Die Hände berühren sich nur ganz leicht an zwei Stellen:

an den Knöcheln der Saturnfinger (Mittelfinger)

und an den Fingerspitzen der Daumen.

Die Daumen sind zum Herzzentrum hin ausgestreckt.

Augen

Geschlossen

Fokus

Halte diese Position und fühle die Energie zwischen Daumen & Fingerknöcheln.

Atmung

Beginne lang und tief zu atmen.

Folge dem Fluss des Atems.

Dauer

- Standarddauer: 3-31 Minuten
- Fortgeschrittene Praxis: 2 Durchgängen à jeweils 31 Minuten, getrennt durch eine kurze Entspannung

Wirkung und Zielsetzung

Diese Meditation dient laut KRI der Auseinandersetzung mit inneren Widerständen gegenüber Veränderung.

Sie soll helfen, gewohnheitsmäßige Reaktionsmuster zu erkennen und mehr innere Stabilität, Klarheit und Akzeptanz im Umgang mit Veränderungsprozessen zu entwickeln.

