

MEDITATION, UM DIE FEINDSCHAFT MIT DEM SELBST ZU ÜBERWINDEN

MEDITATION TO CONQUER SELF-ANIMOSITY

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.



Mudra: Halte die Arme entspannt neben dem Körper, beuge die Unterarme und bewege sie hin zum Brustkorb, bis die Hände auf Herzhöhe sind. Rolle die Finger beider Hände zu Fäusten und strecke die Daumen nach oben. Presse jetzt die Fäuste gegeneinander, so dass sich sowohl die Daumen als auch die Fäuste berühren. Die Handflächen sind einander zugewandt. Diese Meditation verlangt, dass der Oberkörper ohne jedes Schwanken gerade gehalten wird.

Augen: Halte den Blick auf die Nasenspitze gerichtet.

Für diese Meditation gibt es kein anderes Mantra als den feinen Klang des Atems.

Atem:

- Atme durch die Nase ein.
- Atme vollständig durch den Mund aus.
- Atme jetzt vollständig und gleichmäßig durch den Mund ein.
- Dann atme durch die Nase aus.

Zeit: Beginne mit **3 Minuten**. Dehne die Übung allmählich auf 11 Minuten aus. Praktiziere täglich, aber achte darauf, dass du diese Meditation nie länger als **22 Minuten** durchgehend machst.

Abschluss: Atme ein und strecke die Arme über den Kopf. Bleibe in dieser Haltung und atme **3-mal** tief ein. Entspanne.

Kommentar:

„Es gibt keine Feinde. Es gibt nur Herausforderungen für unsere Kreativität. Der größte Feind ist das Selbst. Selbstverachtendes Handeln und Selbsthass tauchen dann auf, wenn wir uns nicht akzeptieren. Instinktiv weisen wir die uns selbst bestätigende Kontinuität zurück. Wir widersetzen uns unserem Erfolg und unseren Leistungen, um mit der Ruhe und Stetigkeit zu brechen. Dieser Bruch ist der Versuch des Egos, sich zu behaupten: Es ist ein Versuch, im Reich von Zeit und Raum irgendetwas zu kennzeichnen und zu besitzen. Der Selbsthass trennt uns jedoch von dem wirklichen Geschenk menschlichen Lebens: der Fähigkeit, das Selbst in seiner Beziehung zur unbekanntenen Unendlichkeit unseres größeren Selbst zu erfahren und es damit zu konfrontieren.“ YOGI BHAJAN

Diese Meditation wurde von Yogi Bhan im März 1979 unterrichtet.