
Leitfaden Meditieren und Balancieren



*“Nur in Meditation seid ihr in der Gegenwart
und wachst in eurer Spiritualität.”*

Ihre Heiligkeit Shri Mataji Nirmala Devi
Gründerin von *Sahaja Yoga*

Nach unserer Selbst-Verwirklichung können wir die einfache *Sahaja-Yoga*-Meditation mit Hilfe dieses Leitfadens erlernen und gleichzeitig den Zustand des inneren Friedens und des gedankenfreien Bewusstseins vertiefen.

[>>> Erfahre Deine Selbst-Verwirklichung hier >>>](#)

Zu Hause meditieren

1. Wir suchen einen ungestörten Platz, um jeden Morgen und/oder Abend etwa 10 Minuten lang ruhig und ungestört sitzen zu können.
2. Um eine Verbindung mit Mutter Erde herzustellen, ziehen wir die Schuhe aus. Wir setzen uns auf einen Stuhl oder auf den Boden.
3. Wir setzen uns bequem hin und legen beide Hände mit den Handflächen nach oben auf den Schoß. Wir atmen ein paar Mal tief ein und aus und dann ruhig und entspannt.
4. Wir heben und "binden" unsere *Kundalini* und machen ein schützendes *Bandhan*, wie im Abschnitt über Meditationsübungen gezeigt. Damit beginnen und beenden wir auf sanfte Art die Meditation.
5. Wir halten die Aufmerksamkeit über dem Scheitel und lassen die Gedanken los. Wir versuchen nicht, ihnen zu folgen.
6. Sind die Gedanken weiter präsent, sagen wir sanft zu uns selbst: "Nicht dieser Gedanke" oder "Ich vergebe mir selbst, ich vergebe allen."
7. Sind wir im Frieden, achten wir darauf, ob eine sanfte kühle Brise auf den Händen oder über unserem Kopf nach oben weht.
8. Wenn wir die Kühle über unserem Kopf spüren, lassen wir unsere Aufmerksamkeit dort und legen beide Hände mit den Handflächen nach oben in den Schoß.
9. Wir entspannen uns und genießen die Ruhe und Stille.
10. Zehn Minuten täglich zu meditieren, verstärkt die Erfahrung.



Beginn der Meditation

Um die Aufmerksamkeit entspannt und auf den Scheitel (Fontanelle) gerichtet zu halten, hebe und "binde" deine *Kundalini*¹ (A) und lege ein schützendes *Bandhan*² (B) vor und nach der Meditation um dich, wie unten gezeigt.

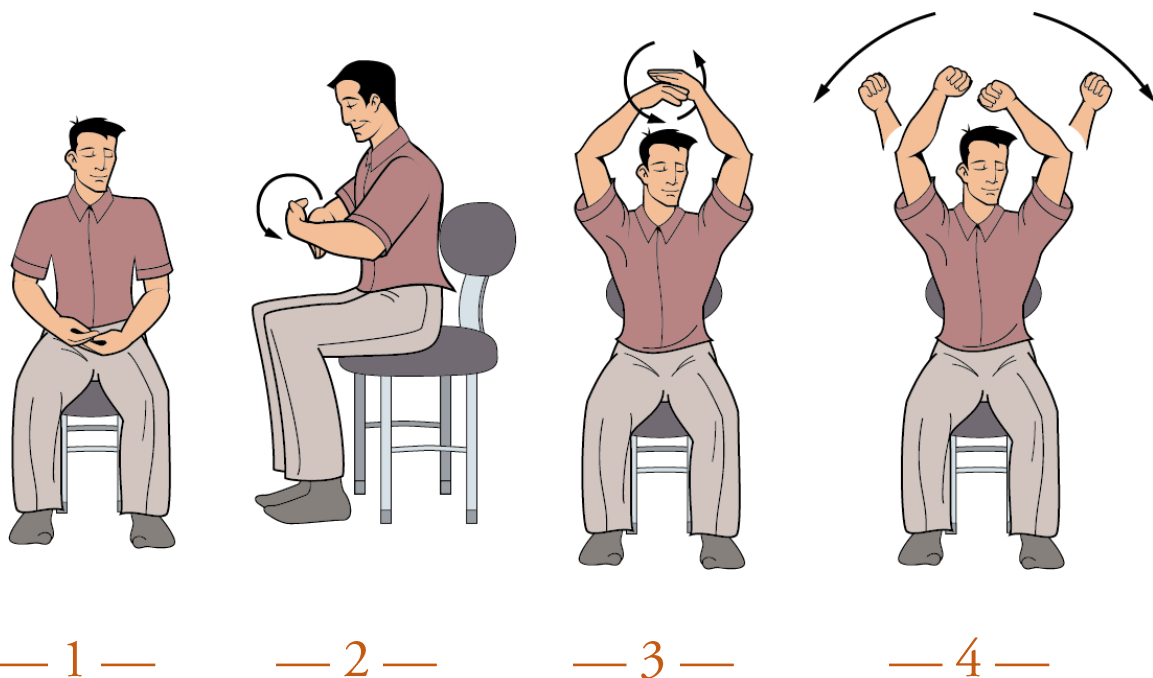
¹ Die *Kundalini* ist die uranfängliche weibliche Kraft, die in jedem Menschen schlummernd existiert. Sobald sie durch Meditation erweckt wurde, liefert sie die spirituelle Nahrung für einen höheren Bewusstseinszustand (s. a.: https://shrimataji.org/de/kundalini_de/).

² Als *Bandhan* wird im Sanskrit eine kreisförmige Bewegung um ein Objekt bezeichnet.

A) Erwecken der *Kundalini*, Abb. 1–4

Wenn die *Kundalini*-Energie durch die Wirbelsäule aufsteigt, hebt sie die Aufmerksamkeit in einen Zustand gedankenfreien Bewusstseins. Die *Kundalini* stärkt, stabilisiert und verankert die Aufmerksamkeit im höchsten subtilen Zentrum im Bereich der Fontanelle.

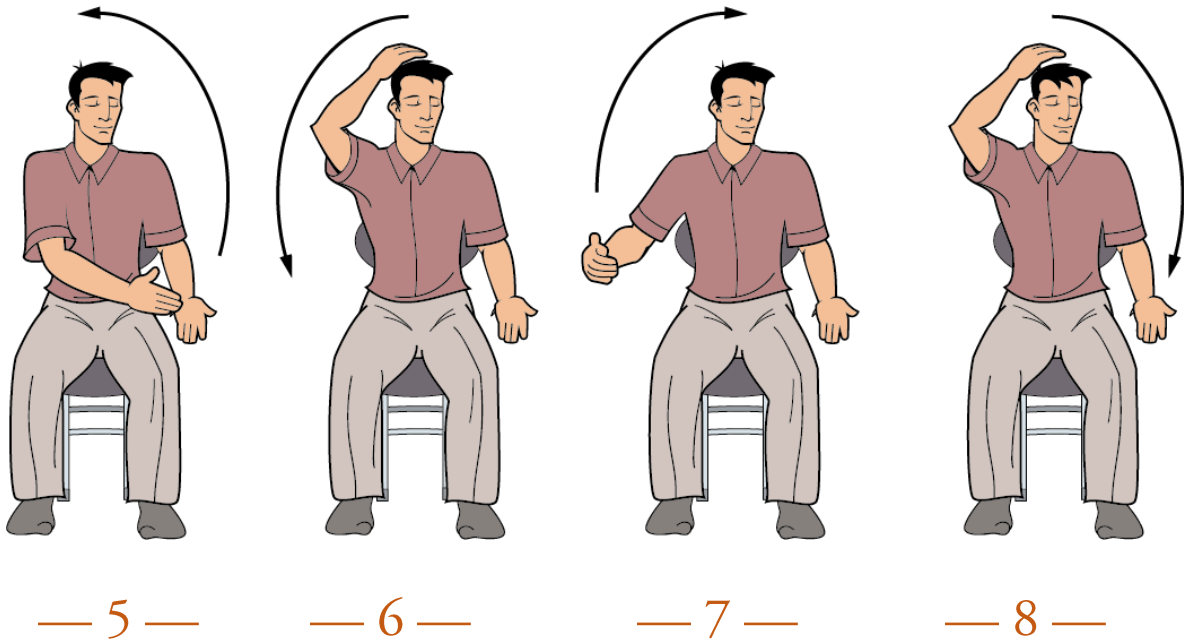
Lege die linke Hand vor den Unterleib. Die Handfläche zeigt zum Körper. Führe die Hand senkrecht nach oben, bis sie eine Position über dem Kopf erreicht. Während die linke Hand sich nach oben bewegt, dreht sich die rechte Hand im Uhrzeigersinn um sie herum, bis sich beide Hände über dem Kopf befinden. Knüpfe mit beiden Händen einen imaginären Knoten. Wiederhole diese Bewegungen noch zwei weitere Male. Knüpfe beim zweiten Mal zwei und schliesse das dritte Mal mit drei Knoten über dem Scheitel ab. Dies fixiert deine Aufmerksamkeit und die *Kundalini* über dem Kopf.



B) Ein *Bandhan* geben, Abb. 5–8

Ein *Bandhan* schützt den subtilen Körper und bewahrt den Zustand der Meditation.

Halte die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf dem Schoß. Halte die rechte Hand auf Höhe der linken Hüfte. Hebe sie langsam über den Kopf und führe sie an der rechten Körperseite wieder hinunter. Dann führe die rechte Hand mit derselben halbkreisförmigen Bewegung über den Kopf zurück zur Ausgangsposition auf der linken Seite. Dies ist ein *Bandhan*. Wiederhole es siebenmal.



Einfache *Sahaja-Yoga*-Meditations- und -Techniken zum energetischen Ausgleich

1) Balancieren des feinstofflichen Systems

Gedanken drehen sich in der Regel um die Vergangenheit oder die Zukunft. Doch in echter Meditation entwickeln wir allmählich die Fähigkeit, uns im gegenwärtigen Moment zu verankern, im Fluss und ohne die Unordnung der Gedanken zu sein. Der linke und rechte Kanal unseres subtilen Systems kümmern sich um unsere Vergangenheit und Zukunft. Wir verwenden diese Techniken, um diese Kanäle auszubalancieren.

► Balancieren der Linken Seite (*Ida Nadi*)

Bei Kribbeln, Hitze oder Schweregefühl in der linken Hand halten wir die linke Hand mit der Handfläche nach oben zu einer brennenden Kerze. Wir legen die rechte Hand auf die oder halten sie in Richtung Erde.

Gründe für Ungleichgewichte der linken Seite:

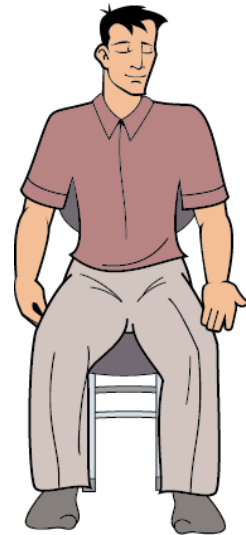
- Lethargie
- Konzentration auf die Vergangenheit
- Überemotionalität
- Depression und Einsamkeit

► Balancieren der Rechten Seite (*Pingala Nadi*)

Bei einem Kribbeln, Hitze- oder Schweregefühl in der rechten Hand halten wir sie mit der Handfläche nach oben. Dann beugen wir den linken Arm im Ellbogen, lassen die Finger nach oben zum Himmel zeigen und drehen die Handfläche nach hinten über die Schulter.

Gründe für Ungleichgewichte der rechten Seite:

- Überaktivität und Erschöpfung
- futuristisches Denken
- übermäßiges Planen und Überarbeitung
- Aggressivität und Wut
- Tendenz, andere zu dominieren



2) *Foot Soak*

Ein *Foot Soak* macht man am besten abends vor dem Schlafengehen. Es reinigt uns auf der feinstofflichen Ebene von Stress und Ungleichgewichten, die wir tagsüber aufgenommen haben. Wir stellen fest, dass sich unsere Schlafqualität verbessert und unsere Meditationen tiefer sind.

Für ein *Foot Soak* benötigen wir:

- eine kleine Schüssel oder einen kleinen Eimer
- einen Krug
- ein Handtuch.

Für eine meditative Atmosphäre können wir eine Kerze und Räucherwerk anzünden.

► Methode

1. Fülle die Schüssel mit etwas warmem oder kaltem Wasser. Wenn wir Probleme der linken Seite ausbalancieren wollen, verwenden wir warmes und umgekehrt kaltes Wasser, um die rechte Seite auszugleichen. Füge eine kleine Handvoll Salz hinzu.
2. Fülle einen separaten Krug mit sauberem Wasser und stelle ihn in erreichbare Nähe, um die Füße nach dem *Foot Soak* zu spülen.
3. Setze dich bequem auf einen Stuhl mit den Handflächen nach oben und in Richtung einer brennenden Kerze auf einem Tisch vor dir.
4. Stelle die Füße in die Schüssel.
5. Wir meditieren mit offenen Augen und mit den Füßen im Wasser für etwa 10–15 Minuten.
6. Nach dem *Foot Soak* spülen wir die Füße mit dem sauberen Wasser aus dem bereitgestellten Krug und trocknen sie ab.
7. Wir schütten das Wasser in die Toilette, spülen nach und waschen uns die Hände.
8. Es ist wichtig, die Schüssel für nichts anderes als das *Foot Soak* zu verwenden.





3) Drei-Kerzen-Technik zur Reinigung der linken Seite

Hinweis: Achte auf die sichere Platzierung und Anwendung aller Gegenstände bei dieser Technik!

Feuer ist eines der fünf Elemente. Eine brennende Kerze repräsentiert dieses Element und ist ein kraftvolles Werkzeug zur Reinigung der linken Seite. Man kann diese Behandlung anwenden, wenn man sich etwa lethargisch, niedergeschlagen oder einsam fühlt.

Mit nach oben gerichteten Handflächen setzen wir uns zur Meditation in Richtung des Bildes von Shri Mataji, vor dem eine Kerze brennt. Für diese Übung kann es einfacher sein, auf dem Teppich oder auf einem Hocker zu sitzen.

Platziere drei brennende Kerzen auf der linken Körperseite: Eine steht in sicherem, aber geringem Abstand hinter dir. Die zweite steht links neben und die dritte vor dir und deiner linken Hand. Hebe die Kundalini und gebe einen Bandhan. Um die Wirkung zu verstärken, kannst du die rechte Hand auf Mutter Erde legen, oder – sofern du auf einem Hocker sitzt – den rechten Arm nach unten zur Erde zeigen lassen.

Meditiere für etwa 5–10 Minuten.

4) Durch eine Flamme schauen

Um das sechste Zentrum des feinstofflichen Körpers auf der Stirn zu reinigen, nutzen wir das Feuer-element. Wir schauen dazu durch die Kerzenflamme auf das Meditationsbild von Shri Mataji, insbesondere auf das *Bindi* auf ihrer Stirn.

Wir konzentrieren uns weiter auf das Meditationsbild und blicken zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten und schließlich mit beiden Augen durch die Kerzenflamme.

Wir halten die Kerze etwa 30 cm vom Kopf entfernt, um zu viel Hitze zu vermeiden. Diese Übung kann mehrere Minuten lang durchgeführt werden.

5) Eisbeutel

Unsere Leber spielt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und übernimmt viele Funktionen im Körper wie etwa seine Entgiftung. Übermäßiges Denken und Planen überfordert diesen Prozess und erschöpft dieses Organ.

Zusammen mit dem dritten kümmert sich das zweite Energiezentrum um die Leber. Ist die Leber mit übermäßigem Denken beschäftigt, werden anderen Organe vernachlässigt, die diese beiden Zentren unterstützen sollen. Probleme in diesem Bereich zeigen sich durch Kribbeln im Daumen und Mittelfinger der rechten Hand oder durch ein Kribbeln in beiden Händen. Für unseren feinstofflichen Körper ist die Leber von besonderer Bedeutung, da sie der Sitz unserer Aufmerksamkeit ist.

Aufmerksamkeit sollte nicht mit Gedanken verwechselt werden, die vom Ego oder Super-Ego, also von unserem Ich-Gefühl oder unseren Konditionierungen stammen. Aufmerksamkeit ist reine Konzentration ohne Gedanken oder mentale Aktivität.

Die Leber ist anfällig für Überhitzung wie etwa durch Alkohol oder andere Stimulanzien. Dies wirkt sich nachteilig auf unsere Aufmerksamkeit aus und schwächt letztlich unsere Meditation. Wenn die Leber eine Abkühlung braucht, können wir einen kleinen Eisbeutel verwenden.

Verwendung des Eisbeutels:

Wir legen einen Eisbeutel auf die Leber, die direkt unter dem Brustkorb auf der rechten Seite liegt. Wenn wir keinen Eisbeutel oder kein Gel-Pack zur Hand haben, können wir einige Eiswürfel in einen wasserdichten Behälter geben. Eine Eispackung kann auch die Wirkung eines kalten *Foot Soaks* verstärken.



Ihre Heiligkeit Shri Mataji Nirmala Devi
Gründerin von *Sahaja Yoga*