
Fußbad (*Foot Soak*)

Ein Fußbad macht man am besten spät am Abend vor dem Schlafengehen. So können Sie sich auf subtile Weise von Stress und Ungleichgewichten reinigen, die sich im Laufe des Tages angesammelt haben. Sie werden feststellen, dass sich Ihre Schlafqualität verbessert und Ihre Meditationen tiefer sind.

Für ein Fußbad benötigen Sie folgende Utensilien:

1. einen kleinen Eimer oder eine Schüssel, die tief genug sind, um auch die Fußknöchel mit Wasser bedecken zu können,
2. einen Krug zum Nachspülen (ca. 1 Liter),
3. ein Handtuch.

Sie können eine Kerze und Weihrauch vor einem Bild von Shri Mataji anzünden, um eine meditative Atmosphäre zu schaffen.

Heben Sie Ihre Kundalini und "binden" Sie sie mit „Knoten“ fest, wie im Abschnitt über Meditationsübungen beschrieben – vorzugsweise vor und nach dem Fußbad.

Methoden

1. Füllen Sie den Eimer oder die Schüssel mit warmem oder kaltem Wasser je nach Ihren aktuellen Anforderungen. Verwenden Sie warmes Wasser, um die linke Seite zu reinigen und zu stärken und kaltes Wasser, um das Gleichgewicht auf der rechten Seite wiederherzustellen. Fügen Sie eine kleine Handvoll Salz hinzu.
2. Füllen Sie den separaten Krug mit Wasser und stellen Sie ihn neben Ihren Stuhl, um Ihre Füße nach dem Fußbad abzuspülen.
3. Sitzen Sie bequem auf einem Stuhl mit den Handflächen nach oben und zünden Sie eine Kerze auf einem Tisch vor sich an – am besten vor einem Bild von Shri Mataji.
4. Stellen Sie Ihre Füße in den Eimer oder die Schüssel. Auch die Fußknöchel sollten mit Wasser bedeckt sein.
5. Meditieren Sie mit den Füßen im Wasser für 10 bis 15 Minuten und mit offenen Augen.
6. Nach dem Fußbad spülen Sie die Füße mit dem sauberen Wasser aus dem Krug ab und trocknen sie mit dem Handtuch.
7. Gießen Sie das Wasser des *Foot Soaks* in die Toilette, spülen Sie die Schüssel aus und waschen Sie sich die Hände.
8. Es ist wichtig, diese Schüssel nicht für andere Zwecke zu verwenden.



