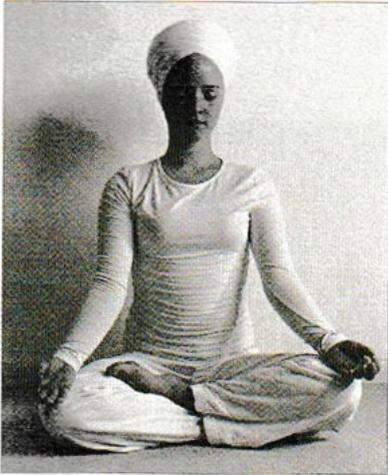


GUNPATI-KRIYA-MEDITATION 1 VON 2

GUNPATI KRIYA MEDITATION



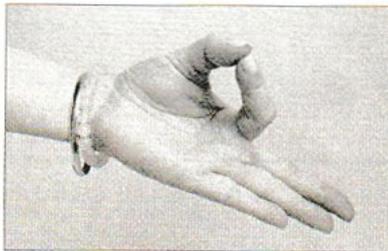
Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Augen: Die Augen sind $1/10$ geöffnet. Konzentriere dich auf das 3. Auge in der Mitte der Stirn zwischen den Augenbrauen.

Mudra: Die Hände ruhen in Gyan Mudra auf den Knien, Arme und Ellbogen sind gestreckt.

Mantra:

SAA-TAA-NAA-MAA
RAA-MAA-DAA-SAA
SAA-SEE-SO-HANG



Teil 1

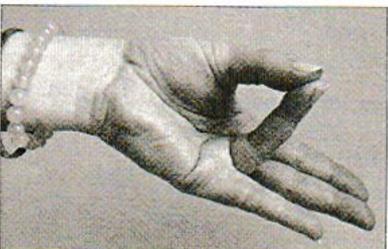
Chante das Mantra in einem einzigen Atemzug, während du die Fingerspitzen, mit dem Zeigefinger beginnend, mit jeder Silbe zum Daumen führst. Chante nach tibetanischer Art in monotoner Stimmführung oder benutze die gleiche Melodie, wie du sie für die Kirtan Kriya (siehe Seite 549) gebrauchst.

Zeit: 11–62 Minuten.



Teil 2

Atme tief ein und halte den Atem an. Mache mit dem Körper eine langsame, drehende und dehnende Bewegung. Bewege jeden einzelnen Muskel deines Körpers. Bewege Kopf, Oberkörper, Arme, Rücken, Bauch und Hände, dann atme kraftvoll aus. Wiederhole das **3– bis 5-mal**.



Teil 3

Setze dich sofort aufrecht und gerade hin. Blicke auf den Lotus-Punkt, deine Nasenspitze. Werde vollständig still und absolut ruhig. Meditiere auf diese Weise **2–3 Minuten** lang.



Abschluss: Halte den Atem **30 Sekunden** an, während du dich bewegst und windest, als ob dein Körper durch Krämpfe ginge. Jeder Muskel muss gedehnt, gequetscht, gedreht und durchgearbeitet werden; das gilt auch für die Muskeln im Gesicht, für Kopf und Nacken bis hinunter zu den Zehenspitzen. Dann atme aus und wiederhole das **3 weitere Male**. Danach sitze still und konzentriere dich für weitere **20 Sekunden** auf deine Nasenspitze. Atme aus und entspanne die Haltung.

Kommentar:

„Diese wunderschöne und machtvolle Meditation trägt in ihrem Namen eine Geschichte. Das historische Symbol dafür war Ganesha, der Hindugott des Wissens und des Glücks. Ein anderer Name für Ganesha ist Gunpati. Ganesha wurde als runder Mann mit Elefantenkopf dargestellt. Dieser riesenhafte Körper balanciert und reitet auf einer Ratte und vermittelt auf diese Weise die Erkenntnis, dass das Unmögliche durch diese Meditation möglich wird. Die Ratte repräsentiert die Eigenschaft, etwas durchdringen zu können; die Ratte kann nahezu an jeden Ort gelangen. Genauso vermag Ganesha alles zu wissen und kann jede Blockade durchdringen. Das Glück in deinem Leben werden dir auf diese Weise durch Weisheit und weise Entscheidungen gewährt.

Die Wirkung dieser Meditation besteht darin, die Blockaden des eigenen Karmas aufzulösen. Jeder von uns hat im Leben 3 Bereiche zu meistern. Der eine ist die Vergangenheit, die in unseren Samskaras aufgezeichnet ist und die uns sowohl die Herausforderungen als auch die Segnungen des Schicksals bringt; sie werden durch diese Klänge ausgeglichen. Der nächste ist die Gegenwart, die durch Karma Yoga gemeistert werden muss; Karma Yoga ist das integere Handeln in jedem Augenblick. Der 3. Bereich, den es zu meistern gilt, ist die Zukunft, die im Äther aufgezeichnet ist und die im besten und erfüllendsten Falle „Dharma“ genannt wird. Diese Kriya erlaubt dir, die Verhaftungen des Verstandes und die Wirkungen der Vergangenheit loszulassen, so dass du in die Lage versetzt wirst, ein erfülltes Leben und eine vollkommene Zukunft zu gestalten und zu verwirklichen.“ YOGI BHAJAN

Diese Übung wurde von Yogi Bhajan im Januar 1988 unterrichtet.

Anm.: Von dieser Meditation gibt es eine 2. Variante im Kundalini Yoga Handbuch „Self Knowledge“. Beide Versionen sind richtig.