

MEDITATION FÜR EIN RUHIGES HERZ

MEDITATION FOR A CALM HEART

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Augen: Entweder schließe die Augen oder blicke geradeaus, während du sie 1/10 geöffnet lässt.



Mudra: Lege die linke Hand auf das Herzzentrum, die Handfläche der Brust zugewandt, die Finger weisen parallel zum Boden nach rechts. Die rechte Hand wird in Gyan Mudra gehalten (d. h., die Spitze des Zeige- bzw. Jupiter-Fingers berührt die Daumenspitze), die übrigen 3 Finger zeigen nach oben. Hebe die rechte Hand zur Seite, als würdest du einen Eid ablegen, die Handfläche weist nach vorn. Der Ellbogen bleibt an der Seite, der Unterarm senkrecht zum Boden.

Atmung und Visualisation: Konzentriere dich jetzt auf den Strom des Atems. Reguliere jede Phase des Atems bewusst. Atme langsam und tief durch beide Nasenlöcher ein, hebe den Brustkorb an und halte den Atem so lange wie möglich ein. Dann atme langsam, gleichmäßig und vollständig aus. Wenn du vollständig ausgeatmet hast, halte den Atem so lange wie möglich aus.

Zeit: Setze dieses lange, langsame Atemmuster für **3–31 Minuten** fort.

Abschluss: Um die Übung zu beenden, atme **3-mal** tief ein und aus. Entspanne.

Kommentar:

„Die feinstoffliche Kraft oder Prana ist u. a. in der Lunge und dem Herzen zu Hause. Die linke Handfläche ruht an diesem natürlichen Sitz des Pranas (kleines Prana im Brustkorb). Dadurch wird an dieser Stelle eine tiefe Stille erzeugt. Die rechte Hand, die dich mit Handlung und Analyse verbindet, wird in einem aufnahmebereiten, entspannten Mudra in der Position des Friedens gehalten. Die gesamte Haltung führt zu einem Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Es wird praktisch ein Ruhepol für das Prana im Herzzentrum geschaffen.“

Emotional führt diese Meditation zur deutlichen Wahrnehmung deiner Beziehungen, die du zu dir selbst und anderen hast. Wenn du im Beruf oder in einer persönlichen Beziehung Ärger hast, dann praktiziere diese Meditation 3–15 Minuten lang, bevor du entscheidest, wie du handelst. Danach handle mit ganzem Herzen. Körperlich gesehen stärkt diese Meditation Lungen und Herz.“

YOGI BHAJAN

Für AnfängerInnen ist diese Meditation perfekt. Sie erzeugt das Bewusstsein für den Atem und stärkt die Lungen. Den Atem „so lange wie möglich“ ein- bzw. auszuhalten, soll nicht dazu führen, dass du nach Luft schnappen musst oder unter Druck gerätst, wenn du wieder Atem holst.

- Setze diese Meditation im Yogaunterricht für 3 Minuten an.
- Wenn du mehr Zeit hast, dann probiere, sie in 3 Schritten von je 3 Minuten auszuführen und lege jeweils eine Pause von 1 Minute ein. Das macht dann eine Gesamtzeit von 11 Minuten.
- Verlängere die Meditation auf bis zu 31 Minuten, wenn du eine anspruchsvolle Übung für die Konzentration und zur Erneuerung machen möchtest.

Diese Meditation wurde von Yogi Bhan im September 1981 unterrichtet.