

Kundalini-Meditation

Diese Meditation dauert eine Stunde. Sie besteht aus vier Phasen. Die drei ersten werden von Musik begleitet, die letzte ist in Stille.

Erste Phase: 15 Minuten

Sei locker und lasse deinen ganzen Körper sich schütteln. Spüre, wie die Energie von den Füßen nach oben steigt. Lasse alle Spannungen los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

Zweite Phase: 15 Minuten

Tanze, wie es dir Spaß macht. Lass deinen ganzen Körper so tanzen und sich bewegen, wie er will. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

Dritte Phase: 15 Minuten

Schließe die Augen und sei still. Setze dich hin oder bleibe stehen und schaue als unbeteiligter Zeuge allem zu, was innen und außen geschieht.

Vierte Phase: 15 Minuten

Lege dich mit geschlossenen Augen hin und sei still.

Wenn du die Kundalini-Meditation machst, lasse das Schütteln von selbst geschehen - mache es nicht! Stell dich still hin und fühle es kommen, und wenn dein Körper anfängt, ein wenig zu zittern, dann hilf nach, aber mache es nicht. Genieße es, freue dich darüber, lasse es zu, heiße es willkommen, aber erzwing es nicht.

Wenn du es erzwingst, wird eine Übung daraus, eine Gymnastik. Dann wird das Schütteln zwar da sein, aber nur an der Oberfläche, es durchdringt dich nicht. Im Innern bleibst du hart wie ein Stein, wie ein Felsbrocken. Du bleibst der Macher, und der Körper wird dir nur gehorchen. Aber um den Körper geht es nicht; es geht um dich.