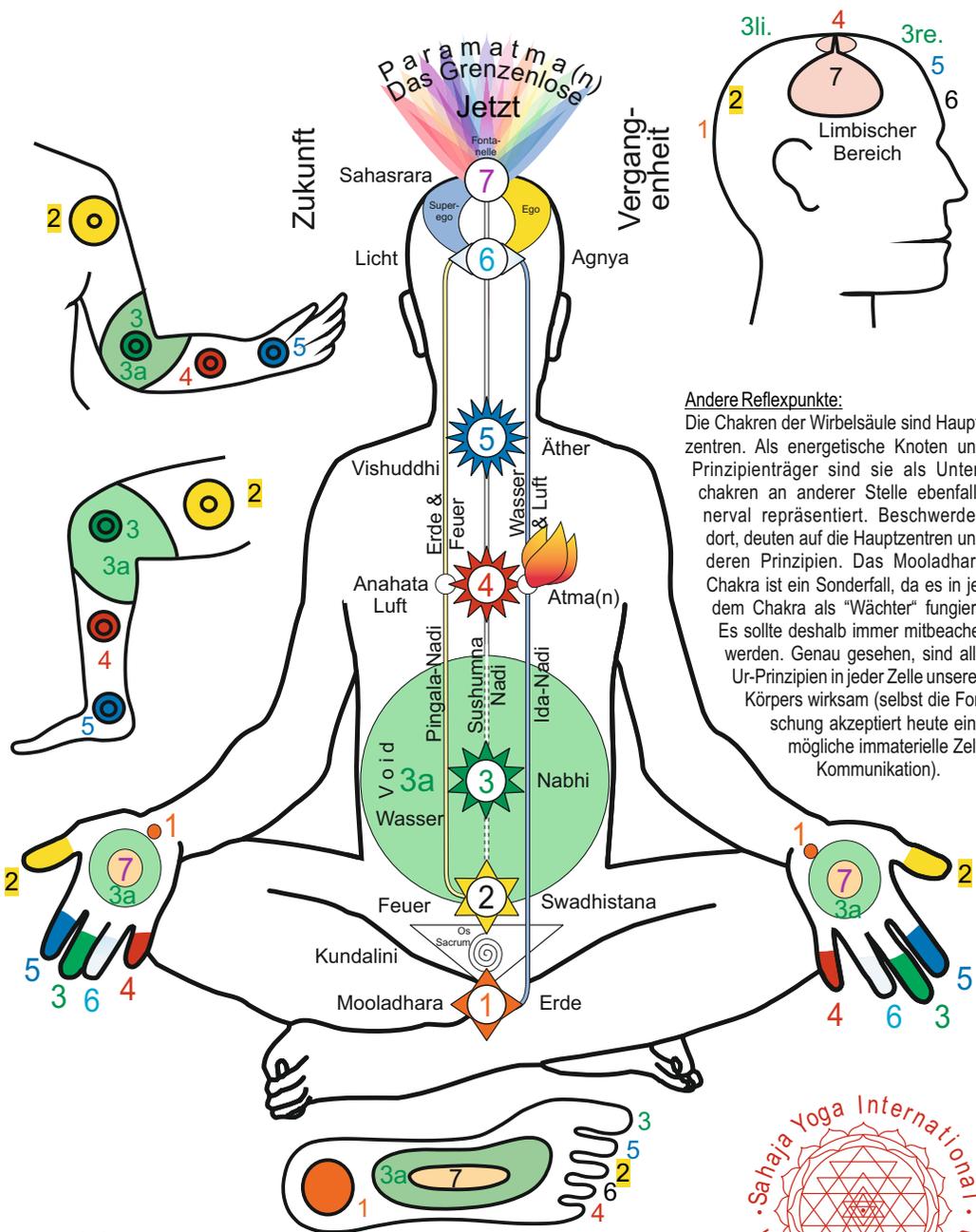
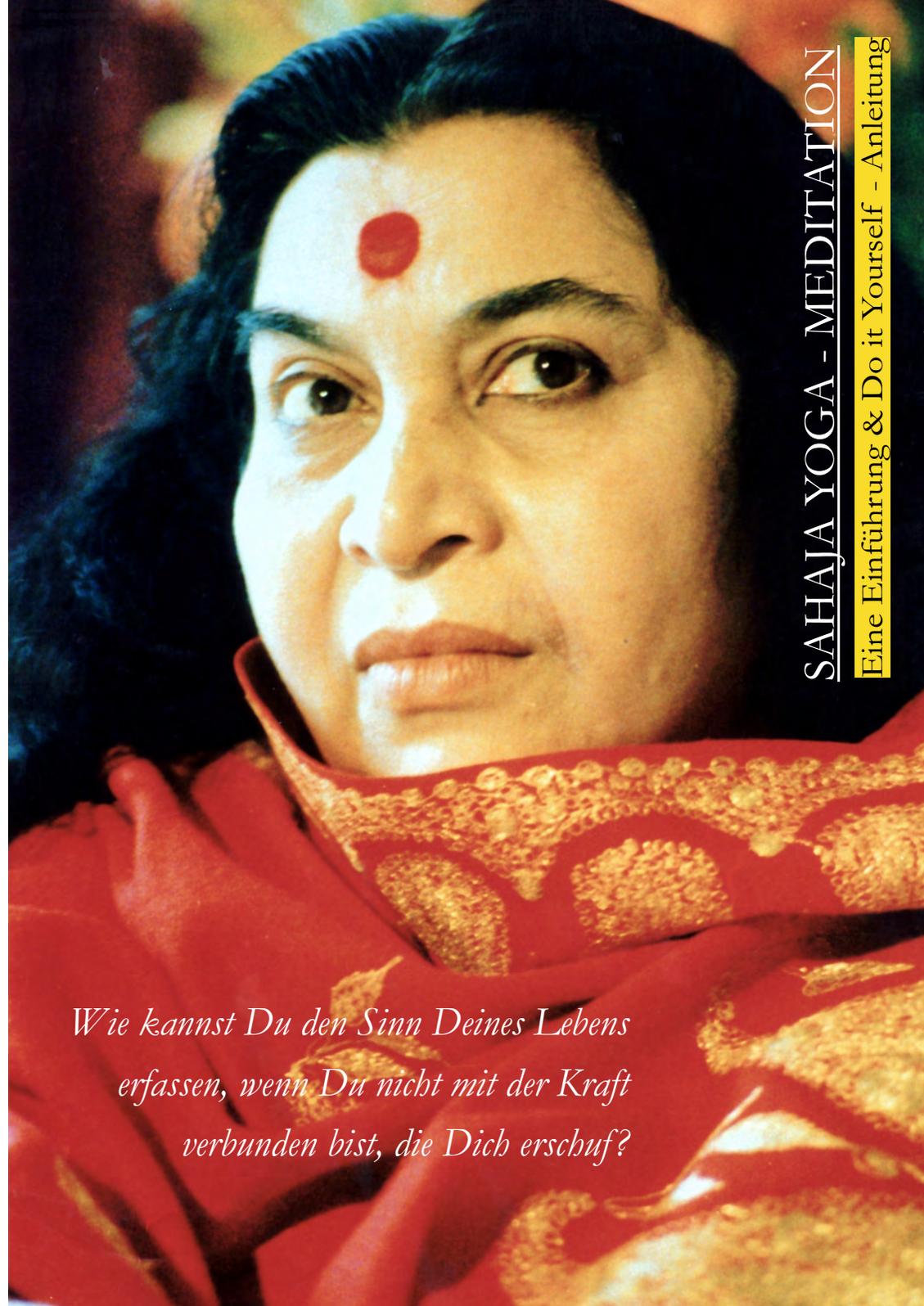


# Subtiles System & nervale Entsprechung



**Andere Reflexpunkte:**  
 Die Chakren der Wirbelsäule sind Hauptzentren. Als energetische Knoten und Prinzipienträger sind sie als Unterchakren an anderer Stelle ebenfalls neural repräsentiert. Beschwerden dort, deuten auf die Hauptzentren und deren Prinzipien. Das Mooladhara Chakra ist ein Sonderfall, da es in jedem Chakra als "Wächter" fungiert. Es sollte deshalb immer mitbeachtet werden. Genau gesehen, sind alle Ur-Prinzipien in jeder Zelle unseres Körpers wirksam (selbst die Forschung akzeptiert heute eine mögliche immaterielle Zell-Kommunikation).



**SAHAJA YOGA - MEDITATION**  
 Eine Einführung & Do it Yourself - Anleitung

*Wie kannst Du den Sinn Deines Lebens erfassen, wenn Du nicht mit der Kraft verbunden bist, die Dich erschuf?*

www.sahajayoga.de  
 www.sahajayoga.at  
 www.sahajayoga.ch



# SELBSTERKENNTNIS - WELTERKENNTNIS

## - Die eingebaute Lösung -



Alle Gottesinkarnationen (Christus, Rama, Krishna uva.) haben der Evolution spezifische Impulse vermittelt. Amtsreligionen waren nicht ihre Absicht. Die Erfahrung der Selbstverwirklichung ist ein wahrhaft spirituelles Ereignis und stellt den nächsten notwendigen Schritt in unserer Evolution dar. Im Laufe der Geschichte haben viele Mystiker, Heilige und Propheten (zB. Mohammed) davon gesprochen. Dies ist ein Vorgang denn man nicht bezahlen kann, denn er ist das Geburtsrecht jedes Menschen seit Anbeginn. Nicht erzwingbar oder intellektuell machbar, folgt er nur unserem Wunsch nach tieferer Einsicht. Er ermöglicht es Ihnen, Ihr Selbst zu erkennen, Ihr inneres Potential, sowie Ihre angeborenen Begabungen voll zu entfalten und Ihr Bewusstsein auf eine höhere Stufe zu erheben. Der Schlüssel liegt bereits in Ihnen. Ihre eigene Erfahrung und freie Entscheidung erhalten wieder Vorrecht gegenüber blindem Glauben und Dogma. Wir hoffen, - wir wünschen Ihnen von Herzen - , dass Sie diese Chance ergreifen. Lassen Sie alle Enttäuschung Ihrer Suche hinter sich. Es muß einen für jeden einfachen Weg geben, egal ob arm, reich, krank oder gesund. Dieser ist die von der Schöpfung vorgesehene in uns eingebaute Lösung.



Shri Mataji erklärte in Tausenden von Vorträgen das feinstoffliche System

# WENIGER IST MEHR

## - Info Wo & Wann -

### Nur Erfahrung zählt

In Sahaja Yoga geht es primär um Erfahrung - persönliche Erfahrung. Alle Evolution vollzieht sich im Jetzt dieses Lebens. Erfahrung sollte der Prüfstein sein, für die Wahrhaftigkeit aller Theorie, auch der von Sahaja Yoga. Unsere heutige Zeit krankt an Überinformation und Mangel an Weisheit. Weisheit ist echte Erkenntnis erprobt an der Realität des Lebens. Echtheit als Ziel erlangen wir nur, wenn wir ehrlich versuchen, die Dinge nicht nur zu wissen, sondern auch zu leben. Eine Annäherung in Demut bringt das andere Verstehen mit dem Herzen, das die Tür zum Atma öffnet.

### Lassen Sie sich nicht verwirren

Bitte machen Sie nicht den Denkfehler, je mehr desto besser, alles wäre gleich gut und man müßte alles ausprobieren. Der heutige Sucher wird an allen Fronten verwirrt durch ein blühendes Geschäft. In der Spiritualität ist "neu" aber kein wichtiges Prädikat, da tiefe Wahrheit zeitlos ist. Vermischen oder Kombinieren Sie also Sahaja Yoga nicht mit anderen Techniken, Philosophien oder psychologischen Ansätzen. Ihr Fortschritt wird darunter leiden.

### Internet-Präsenz

Im Internet gibt es viele Print- und multimediale Beiträge aus dem ganzen Spektrum von Sahaja Yoga. Dort finden Sie auch die Adressen und Zeiten von Meditationstreffen oder Events spiritueller Kunst ("Art of the Spirit") Musik, Tanz, Theater, Ausstellungen etc. egal ob klassisch, zeitnah, westlich oder östlich. Da Sahaja Yoga laufend wächst und sich stetig verändert, bitten wir Sie auf der nationalen oder internationalen Homepage die Standorte bzw. Zentren einzusehen. Meist sind dort neben der Email-Angabe auch Kontakt-Rufnummern angegeben; hierzu einige Internetadressen:

Deutschland: [www.Sahajayoga.de](http://www.Sahajayoga.de)

Österreich: [www.Sahajayoga.at](http://www.Sahajayoga.at)

Schweiz: [www.Sahajayoga.ch](http://www.Sahajayoga.ch)

Auf [www.Sahajayoga.org](http://www.Sahajayoga.org) dagegen, finden Sie internationale Links zu vielen Ländern, in denen Sahaja Yoga ebenfalls etabliert ist (ca. 100 Länder). Obwohl man kollektiv besser meditiert, können Sie auch alleine vorankommen. Dazu laden auf vielen Sahaja-Yoga-Webseiten "Do it yourself"-Meditations-Anleitungen in Theorie und Praxis ein. Probieren Sie es einfach aus!

## WACHSTUM UND TIEFE Was ist zu tun?



“Der größte Fehler ist, wenn unser Herz verschlossen ist.

Wie auch immer Ihr verletzt wurdet, vergesst nicht, dass immer etwas in Euch da ist und Euch liebt. Sie ist Eure Mutter, die Kundalini. Sie ist in Verbindung mit der alles durchdringenden Kraft Gottes, die Euch niemals verlässt. In Ihrer Liebe gibt es keine Erwartungen, da ist nur ein sanftes Leuchten, das uns in Ihre Gegenwart führt.” - Shri Mataji Nirmala Devi

Versuchen Sie zumindest eine Woche lang regelmäßig zu meditieren. Beobachten Sie Ihre Erfahrungen und machen Sie sich vielleicht Notizen. Der nächste Schritt ist ein öffentliches Einführungsprogramm in einem Sahaja Yoga Zentrum Ihrer Nähe. Bei kollektiven Meditationen können Sie sich schneller entwickeln. Durch kurze Vorträge werden Sie in Theorie und Praxis von Sahaja Yoga eingeführt. Dies wird Ihnen im Kontext der großen geistigen und religiösen Traditionen dargestellt und dessen Werte werden Ihnen durch Kunst und Kultur näher gebracht. Sie lernen Ihr subtiles System kennen und erlernen Techniken, dieses zu reinigen (nicht enthalten in diesem Heft). Jedes Programm umfasst eine entspannende kollektive Meditation, damit Sie den erholsamen Zustand des gedankenfreien Bewußtseins öfters erfahren. Ihre persönlichen Fragen beantworten wir gerne. Sie können auch lernen, die Selbstverwirklichung anderen weiterzugeben, wie eine Kerze, die die nächste anzündet. Können Sie nicht an einem Programm teilnehmen, gibt es Theorie und Anleitungen im Internet, die Sie ebenfalls weiterbringen werden (siehe letzte Seite).

## SAHAJA YOGA - Der Segen der Meditation -

**SAHAJA** bedeutet spontan oder angeboren. Jeder Mensch trägt eine potentielle spirituelle Energie, die Kraft der Kundalini in sich, sowie auch die Möglichkeit, diese spontan zu erwecken. Diese ist nichts anderes als die kleine Widerspiegelung des kosmischen Evolutionsauftrags Gottes, “Ich will sein die Vielheit und Vielfalt“. All seine Schöpfung von Energie, Raum, Zeit, Materie, Leben enthält diesen göttlichen Kern, der letztlich wieder zu seiner Einheit zurückkehren möchte. Der Wunsch zur Einheit ist repräsentiert in der Kundalini. Auf menschlicher Stufe haben Ego und Individualität unseren Kern völlig abgekapselt. Yoga oder Religio bedeuten Vereinigung oder Verbindung der individuellen Seele mit der Weltseele. Der Kreis schließt sich. **SAHAJA YOGA** bedeutet also die spontane Entdeckung des Kerns in uns, dem Absoluten (Atman), und dessen Vereinigung mit dem Allumfassenden (Param-Atman). Die Erweckung der Kundalini wird als Selbstverwirklichung oder Realisation bezeichnet. Die ruhende Energie der Kundalini wird erweckt, erhebt sich vom Kreuzbein (Os Sacrum) und steigt durch die Wirbelsäule auf. Sie durchquert unser Gehirn und tritt durch die Fontanelle aus. Dabei erzeugt sie Stille der Gedanken (und der Sinnesreize), die wahre Meditation. Wir erreichen die Fülle der Leere. So schenkt sie uns unser Yoga, die Verbindung mit dem Absoluten und dadurch die Fähigkeit zu wahrer Erkenntnis durch Meditation. Wenn die Kundalini fließt, ermöglicht sie dem Absoluten - dem Kern - in uns, sich in uns auszudrücken. So werden wir zu unserem eigenen Meister.

### Wie uns Meditation hilft:

- ▶ Eröffnet neue Dimensionen in uns
- ▶ Gibt Ausgeglichenheit und Friede
- ▶ Reduziert Stress und Angst
- ▶ Gibt Kraft, Abhängigkeiten zu lösen
- ▶ Verbessert die Gesundheit
- ▶ Gibt Energie und Lebensfreude
- ▶ Stärkt Selbst-Achtung & -Bewusstsein
- ▶ Verbessert unsere Beziehungen

- ▶ Zeigt Schwächen & Stärken auf
- ▶ Lehrt zu unterscheiden & zu entscheiden
- ▶ Gibt uns Moral, Kreativität & Weisheit
- ▶ Entfaltet verborgene Talente
- ▶ Hilft beim Erreichen unserer Ziele
- ▶ Ermöglicht geistiges, emotionales und spirituelles Wachstum

Dies alles und mehr kommt nicht über Nacht, aber in einem natürlichen Wachstumsprozess.

## SCHÖPFUNGSPRINZIPIEN - Der Baum der Evolution -

Unser subtiles System überwacht und reguliert als oberste Instanz unsere gesamte körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Existenz. Das Instrument des Yoga besteht im wesentlichen aus:

► **KUNDALINI:** Kleine Reflexion im Individuum der mütterlichen dynamischen Schöpferkraft Gottes (Adi Shakti) und damit unser ureigener Antrieb zur Höher-Entwicklung

► **ATMA(N):** Kleine Reflexion im Individuum des allmächtigen, bezeugenden Beobachters seiner Schöpfung (Gottvater, Sadha-Shiva)

► **3 NADIS** (Gunas): Polarität der Welt mit den Energiekanälen Ida-Nadi oder Yin (linker Kanal), Pingala-Nadi oder Yang (rechter Kanal), und Sushumna-Nadi (zentraler Kanal)

► **7 CHAKRAS:** Energiezentren entlang der Wirbelsäule; Träger kosmischer Qualitäten

► **PARAMCHAITANYA:** Liebevoller intelligente Energie, nerval zu spüren als ein kühler Hauch oder als Vibrationen (Schwingungen)



Aus Schmutz & Schlamm erblüht der Lotos in Schönheit

### Die drei Nadis

Es gibt drei Hauptkanäle in uns, durch die subtile Energie fließt. Dem Ida- und Pingala-Nadi werden wichtige Funktionen des sympathischen Nervensystems zugeschrieben, während der Sushumna-Nadi über die Chakras die Funktionen der Organe kontrolliert (größtenteils über das parasympathische Nervensystem).

**Ida-Nadi**, der linke Kanal steuert unsere Psyche, Wünsche, Emotionen, Vergangenheit und Konditionierungen. Hier angesiedelt sind die Programme oder Verhalten, gewonnen aus Erfahrung, bedingte Reflexe, Traditionen, sie sollen uns vor Gefahren schützen.

**Pingala Nadi**, der rechte Kanal, steuert unseren Körper, unsere Gedanken, Taten, Pläne und die Zukunft. Er ist auch verantwortlich für unseren absoluten Überlebenswillen.

**Sushumna Nadi**, der mittlere Kanal steuert als geistiger Kanal autonome Funktionen, wie zB. die Atmung, den Herzschlag und die Erholung und Regeneration. Er dient dem Kundalini-Aufstieg und ist verantwortlich für unsere Evolution. Die Spontaneität und Gegenwart ist ihm zugehörig.

## MUTTER VON SAHAJA YOGA - Shri Mataji Nirmala Devi -



wurde am 21. März 1923 in Chindwara, Indien, in eine christliche Familie geboren. In

ihrer Kindheit und Jugend nahm sie unter Mahatma Gandhi unter großen Opfern mit ihrer Familie aktiv an Indiens Freiheitskampf teil.

Während dieser Zeit hielt sie sich oft in Gandhis Ashram auf. Bis zum Ausbruch der offenen Konfrontation, studierte Shri Mataji Medizin in

Lahore. 1947 heiratete sie Sir C. P. Srivastava, der während 16 Jahren Generalsekretär der Maritimen Organisation der UNO

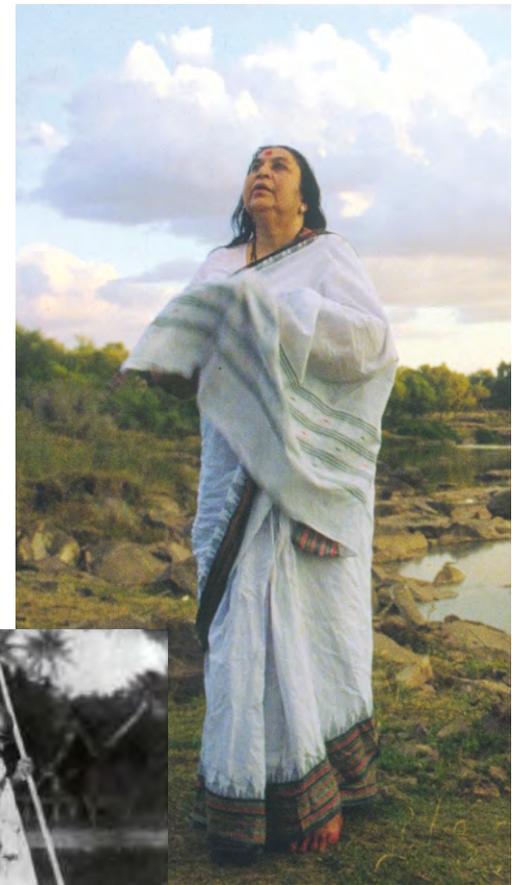
war, und von der englischen Königin wegen seiner Verdienste geadelt wurde. Später

verfasste er ein Aufsehen erregendes Buch gegen das Übel Korruption. Shri Mataji war

zweifache Mutter, Großmutter und Urgroßmutter, als sie mit 87 Jahren am 23. Februar 2011

verstarb. Shri Mataji Nirmala Devi gründete 1970 Sahaja Yoga mit der Vision, der globalen Emanzipation der Menschheit. 40

Jahre lang arbeitete sie pausenlos, unermüdet



und unentgeltlich an Weltfrieden und Harmonie und wurde zweimal für den Friedensnobelpreis nominiert.

Shri Mataji bereiste alle Kontinente und gab allen Menschen die Möglichkeit, die Erfahrung der Selbstverwirklichung zu machen.



Bitte verwenden Sie dieses, oder das Cover-Bild zum Meditieren.  
Probieren Sie es mit und ohne Bild und fühlen den Unterschied.

## ZEITLOSES WISSEN - WAHRES WISSEN - Wahrheit wird spürbar -

### Paramchaitanya

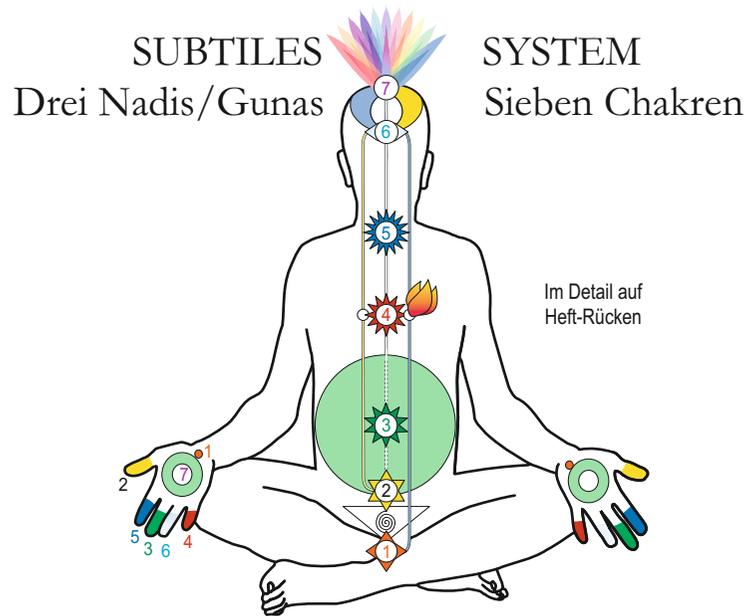
Viele Bezeichnungen existieren dafür in unterschiedlichsten Kulturen (Pneuma, Ruach, Assas, Tao, Wind des heiligen Geistes, Wasser des Lebens). Sie alle meinen jedoch das gleiche, eine liebevolle, intelligente, allumfassende Schöpfungs-Energie. Bewusstsein und Energie sind die primären Faktoren. Alles andere ist nachgeordnet. Diese ursächliche Energie durchdringt den gesamten Kosmos. Sahaja Yoga nennt sie Paramchaitanya. Als kühler Hauch (Brise) oder "Vibrationen" wird diese Energie nach Erweckung der Kundalini über dem Scheitel und auf den Handflächen spürbar. Mit bloßem Auge nicht sichtbar, zeigt sie sich oft bei Fotografien von Gruppen-Meditationen, da eine ihrer Qualitäten der kollektive Zusammenhalt der Schöpfung ist.

### Die Elemente

Vielen philosophischen, metaphysischen und medizinischen Systemen der Antike, des Orients und des Abendlandes liegt die Lehre von den Elementen zu Grunde (Pythagoras, Paracelsus, Feng Shui, Ayurveda, Astrologie etc.). Die vier, fünf oder manchmal sechs Elemente sind die Bausteine, aus denen unsere Welt der materiellen Erscheinung und natürlich auch unser Körper zusammengesetzt ist. In allen diesen Lehren geht es im Prinzip darum, ein harmonisches und dynamisches Gleichgewicht zwischen diesen Energien herzustellen.

Die Chakras in unserem Körper korrespondieren mit bestimmten Elementen, die wiederum bestimmte Qualitäten der Chakras ausdrücken (Abb. nächste Seite). Nach der Erweckung der Kundalini kann man die Elemente gezielt benutzen, sein subtiles System zu reinigen und damit die Qualität seiner Meditation zu verbessern. Dies sind sehr einfache Techniken, für jedermann verständlich und mit einfachen Hilfsmitteln, die allgemein verfügbar sind. Dies und mehr erfahren Sie kostenlos in den Sahaja Yoga-Kursen oder können sie nachlesen.



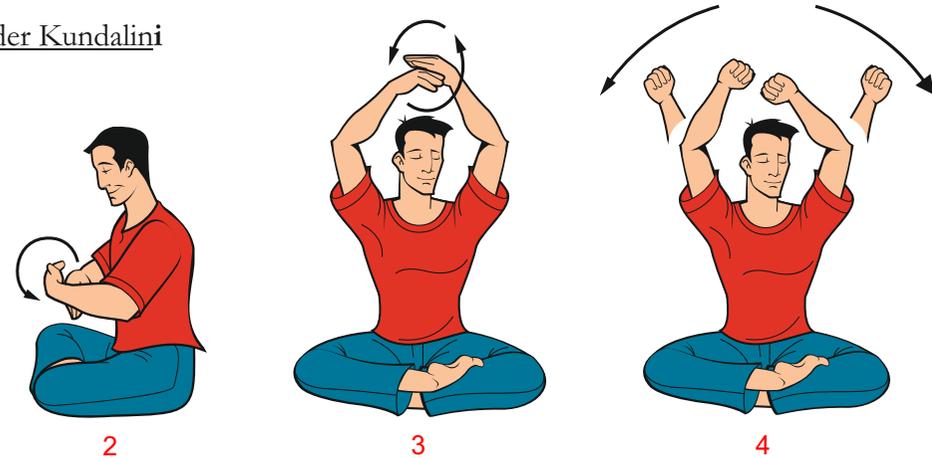


Man spricht auch vom feinstofflichen System oder Kausalkörper. Dies besagt, dass subtile Vorgänge, etwa psychischer oder mentaler Natur, noch stofflich und damit beeinflussbar sind. Jenseits davon liegt die Sphäre des Unnahbaren oder Superkausalen oder Göttlichen. Dies sind im Körper die Kundalini und das Atma. Nach dem langen Weg der Evolution, in der Abfolge Energie, Materie, Leben, Bewusstsein war im Übergang vom Tier- ins Menschenreich eine entscheidende Stufe der Evolution erreicht. Die Aufrichtung vom Vier- zum Zweifüßler, einhergehend mit der Bewußtwerdung von Ich, Individualität und Willensfreiheit erfolgten in logischer Konsequenz. Die Vorderläufe der Tiere wurden jetzt zum alles entscheidenden Tatorgan

der Hände, sensibler innerviert als alle anderen Körperregionen. Ein einzigartiger Schritt zur Menschwerdung war geschehen Die Besonderheit der Hände zeigt sich vor allem in einer neuen Sensorik, die sich nach dem Aufstieg bzw. der Aktivierung der Kundalini entwickelt. Sie lässt uns den Zustand von Chakren und Gunas fühlen. Fehlverhalten gegen deren Prinzipien, oder "Falschheit" werden nerval "erlebbar" (siehe oben Finger - Chakra Zuordnung). Unsere körperliche Erfahrung wird zum Indikator von Wahrheit. Die Weisheit der Evolution hat diese Fähigkeit vorgesehen als nächsten Entwicklungsschritt. Hier beginnt wahres Yoga, durch freie Entscheidung und tiefes Verstehen ein Wachsen hin zu Weisheit und Erfüllung.

## POSITIVE GEWOHNHEITEN Chakrenreinigung

### Heben der Kundalini



### Das Fußbad

Eine Reinigungstechnik ist das altbewährte Fußbad. Dabei nehmen wir das Element Wasser, fügen etwas Salz hinzu und verbinden es so mit dem Element Erde. An unserem Meditationsplatz entzünden wir eine Kerze (Feuer), und vielleicht ein Räucherstäbchen (Luft). Während der Meditation können wir durch die Kerzenflamme (Licht) blicken, auf das Bild von Shri Mataji, oder aber die Augen schließen. Wir bitten die Elemente, die in unseren Chakras angesammelte Negativität aufzunehmen. Nach ca. 10 Minuten schütten wir das Wasser weg und setzen uns noch einmal zur Meditation. Das Fußbad ist eine Reinigungsübung, die - allabendlich ausgeführt - zur lieben Gewohnheit werden kann. Damit

reinigen wir unser subtiles System von den Belastungen des Alltags, schlafen besser und wachen am nächsten Morgen erfrischter auf.



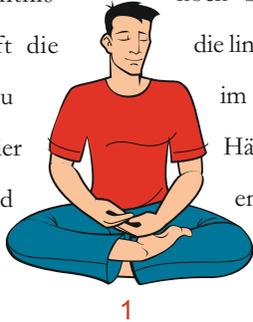
#### Freude der Wahrheit - Sat Chit Ananda

Sie ist was sie ist und immer sein wird.  
☼  
Wir können sie nicht manipulieren.  
☼  
Sie ist physisch fühl- & erfahrbar.  
☼  
Dann wird sie zur Gewissheit  
☼  
zweifelsfreien Bewußtseins

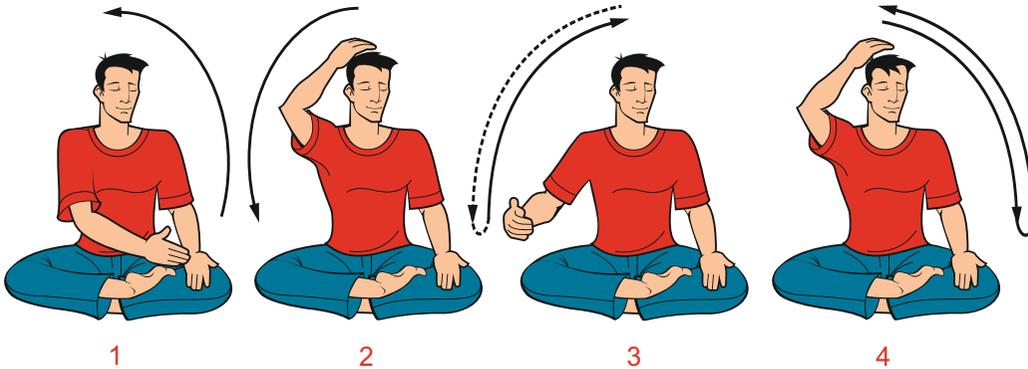
## WAS IST ZU TUN ? - Vor und nach der Meditation -



Dies ist kein mechanischer Ablauf, dahinter steht unser Wunsch zu Erkenntnis und Entwicklung. Dies allein hilft die Kundalini zu heben und zum Fließen zu bringen. Ein Machen-Wollen wäre hier hinderlich. Wir empfehlen, vor und nach der Meditation die Kundalini zu heben (Abb. 1- 4). Halten Sie die linke Hand vor den Unterbauch, die Handfläche zum Körper (1). Führen Sie sie langsam senkrecht hoch bis über den Kopf (2). Während Sie die linke Hand heben, kreist die rechte Hand im Uhrzeigersinn um die linke, bis beide Hände über dem Kopf sind (3). Machen Sie mit den Händen einen Knoten (4). Beim 2. Mal machen Sie 2 Knoten, beim 3. Mal 3 Knoten.



### Das Bandhan



Das Bandhan wird ebenfalls am Anfang und am Ende der Meditation gemacht. Legen Sie die linke Hand auf den linken Oberschenkel mit der Handfläche nach oben. Führen Sie die rechte Hand über die linke Hüfte und führen Sie sie langsam über den Kopf und dann an der rechten Körperseite hinunter und zurück, sieben Mal. Das Bandhan schützt unsere Aura und sorgt für einen besseren Fluss von Vibrationen im rechten und linken Kanal. Kleinere Inbalancen zwischen beiden werden ebenfalls ausgeglichen. Das Bandhan symbolisiert den besonderen Schutz der Mutter für die Entwicklung ihrer Kinder. Man kann sich dabei vorstellen unter einer schützenden Kuppel zu sitzen.

## UNSERE POTENTIALE - Ethik des Lebens -

CHAKRA	ELEMENT - ANATOMIE - LAGE	QUALITÄT - PRINZIP
• 7 - Sahasrara	• (Geist) - Scheitel, Limbischer Bereich	Friede, Erleuchtung, Integration
• 6 - Agnya	• Licht - Gehirn (Neocortex)	Verzeihen, Loslassen, Demut
• 5 - Vishuddhi	• Äther - Cervical Plexus, Hals	Kollektivität, Kommunikation, (Mimik-Gestik), Zusammenhalt
• 4 - Anahata	• Luft - Herz, Lunge	Liebe, Mitgefühl, Sicherheit, Verantwortung, Mut
• 3a - Void	• Wasser - Ganzer Bauch	Eigene Meisterschaft, Echtheit, Autorität
• 3 - Nabhi	• Wasser - Solar Plexus, Bauchmitte	Suche, Zufriedenheit, Würde, Geborgenheit
• 2 - Swadhistana	• Feuer - Aorta Plexus, Unterleib	Kreativität, Sprache, Wissen Kunst, Schrift
• 1 - Mooladhara	• Erde - Pelvic Plexus, Becken	Unschuld, Weisheit, Glücksverheißung, Spontaneität

Die sieben Hauptenergiezentren oder Chakras liegen übereinander aufgereiht entlang der Wirbelsäule. Sie sind die obersten Steuerzentren und wirken unmittelbar auf die Hauptnervenplexen unseres Körpers ein. Subtil stellen sie das "Interface" vom Geistigen ins Körperliche dar. Als universale Grundprinzipien, sind sie die lebenslange Herausforderung zu ihrer Umsetzung. Je besser der Zustand unserer Chakren,

desto besser können wir positive Vibrationen aufnehmen, durch unsere Persönlichkeit ausstrahlen und in allen Aspekten des Lebens wirklichen. Regelmäßige Meditation und Innenschau (Introspektion) balancieren die Energien des linken und rechten Kanals, wodurch sich der Zustand unserer Chakras verbessert. So kann die Kundalini-Energie freier fließen und ebenfalls reinigend wirken.

## MEDITATION - Wünschen statt Machen-

### Selbstverwirklichung

Haben Sie die Realisation schon unter Anleitung erhalten, können Sie sie hier nochmal wiederholen, oder auf diese Weise sogar weitergeben. Auch absolute Neulinge können den Aufstieg ihrer Kundalini (Realisation oder Selbstverwirklichung) erhalten. Jedermann hat das Recht, sie zu erlangen. Ihre Kundalini wartet bereits darauf, erweckt zu werden. Diese Erfahrung kann Ihnen aber nicht aufgezwungen werden, Sie müssen selbst den Wunsch dazu haben. Setzen Sie sich bequem vor ein Bild von Shri Mataji. Legen Sie Ihre linke Hand auf den Oberschenkel, so dass die Handfläche nach oben zeigt. Mit der rechten Hand werden Sie der Reihe nach Ihren Chakras Vibrationen zuführen. Dabei sprechen Sie leise oder in Gedanken die gegebenen Texte (siehe Abb. gegenüber). - Was fühlen Sie? Nachdem Sie Ihre Selbstverwirklichung erhalten haben, sollten Sie idealerweise einen kühlen Hauch auf den Händen und über Ihrem Kopf spüren. Aber auch Wärme oder Kribbeln, vibrierende Gefühle in den Händen, Beinen oder in anderen Körperteilen bedeuten, dass Ihre Kundalini aufgestiegen ist. Zumindest aber sollten Sie sich entspannt und angenehm fühlen, und vielleicht waren Sie sogar eine Zeit lang gedankenfrei.

Für unser spirituelles Wachstum ist die tägliche Meditation wesentlich, und das am Besten an einem Ort mit guter Ausstrahlung. Mit einem Foto von Shri Mataji können wir solch eine Atmosphäre schaffen, denn es strahlt Vibrationen aus. Rahmen wir das Bild ein und stellen es an einem ruhigen Platz auf. Mit einer Kerze, einem Räucherstäbchen und Blumen können wir die Atmosphäre reinigen. Bei der Meditation sitzen wir auf dem Boden oder bequem auf einem Stuhl, die Hände liegen dabei auf den Oberschenkeln mit den Handflächen nach oben. Zuerst heben und verknoten wir unsere Kundalini (siehe Abbildung Seite 11). Danach geben wir uns ein Bandhan (S. 10), schließen unsere Augen, legen die Aufmerksamkeit nach innen und erlauben unseren Gedanken, sich zu beruhigen. Je regelmäßiger wir dies üben, desto ruhiger wird unser Verstand, bis unser Geist dann ohne Anstrengung in den Zustand der Meditation eintritt, in das gedankenfreie Bewusstsein. Nach der Meditation heben wir die Kundalini und geben uns wieder ein Bandhan. Wir stimmen uns dadurch ein auf die Herausforderungen, die der neue Tag bringen mag.

## DER KUNDALINI-AUFSTIEG - Do it Yourself Anleitung -



1

Mutter, bin ich der Geist?



2

Mutter, bin ich mein eigener Meister?



3

Mutter, bitte gib mir reines Wissen.



4

Mutter, ich bin mein eigener Meister.



5

Mutter, ich bin der Geist.



6

Mutter, ich bin nicht schuldig.



7

Mutter, ich verzeihe jedem & mir selbst.



8

Oh Gott, bitte verzeihe, was ich falsch gemacht habe.



9

Mutter, bitte gib mir die Selbstverwirklichung. (Kopfhaut kreist 7-mal im Uhrzeigersinn mit Handflächendruck).