

Meditation der Dankbarkeit

Unterrichtet am 26. Juni 1998

"Wir haben ein sehr gutes Mantra, das Wohlstand schafft. Mantra ist 'man' 'tra'. Es ist eine geistig projizierte Schwingung, die sich mit der Unendlichkeit verbindet und die Wirkung erzeugt. Es ist ein Tonsystem, das du, ich, wir, sie, du alle erschaffen können. Es hat nichts damit zu tun, was du fühlst oder was du bist. Aber wenn alle Schwingungen von dir und deiner Umgebung negativ geworden sind, dann ist das der Moment, dieses Mantra zu benutzen. Wenn du dieses Mantra mit dem Atem des Lebens chantest, zapfst du alle Engel des Universums an, einschließlich deiner eigenen großen Vorfahren, die ein qualifiziertes Leben als Engel haben. Es ist schnell. Es ist schnell. Es ist zielgerichtet. Es bringt das herein, was du brauchst." - Yogi Bajan

HALTUNG: Sitze im Schneidersitz mit gerader Wirbelsäule, Kinn nach innen, Brust raus, Bauch rein. Richte deine Wirbelsäule körperlich und geistig auf, so dass die Kanäle frei werden können.

MUDRA: Beuge die Ellbogen an den Seiten nach unten und kreuzen Sie die Unterarme über dem Zwerchfellbereich, parallel zum Boden, rechts oben, links unten. Fasse den rechten Ellbogen mit der linken Hand und den linken Ellbogen mit der rechten Hand. Verschränke die Hände bequem, so dass du die Ellbogen in den Händen hast.

AUGEN: Die Augen sind geschlossen.

MANTRA:

Singe das Mantra kräftig, verwende dabei den Nabel.

Har Har Har Har Gobinday

Har Har Har Har Mukanday

Har Har Har Har Udaoray

Har Har Har Har Apaaray

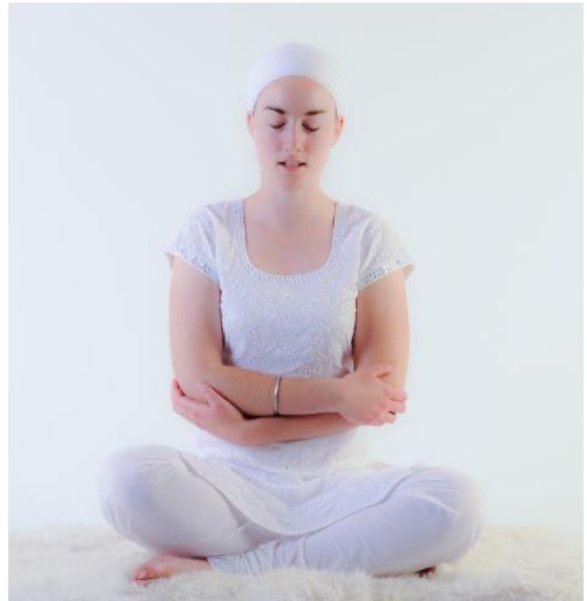
Har Har Har Har Hareeang

Har Har Har Har Kareeang

Har Har Har Har Nirnaamay

Har Har Har Har Akaamay

Nirinjan Kaur's Version wurde im Unterricht verwendet.



ZEIT: 1 Minute.

Dann flüstere kräftig. Verwende die pranische Kraft vom Nabelpunkt. 3,5 Minuten.

Danach sing in Stille. Bewege den Nabel mit deinem Atem. Bewege ihn weiterhin als würdest du laut singen. 8 Minuten.

ZUM SCHLIEßEN:

Atme tief ein, strecke deine Wirbelsäule so weit du kannst und drücke dabei den Brustkorb, den Bereich, in dem die Ellbogen eingespannt sind, sowie jeden Teil deines Körpers zusammen. 15-20 Sekunden lang halten. Kanonenfeuer Ausatmen durch den Mund. Mach das insgesamt 3 Mal. Entspanne dich.

„All dieses Wissen ist uralte und gerät in Vergessenheit. Wir, die wir Kundalini Yoga praktizieren, haben kein Recht, irgendjemanden zu ermächtigen, denn wenn jemand nicht in der Lage ist, sich selbst zu ermächtigen, sollten wir nicht so dumm sein, diese Person zu ermächtigen. Im Grunde genommen lautet das Gesetz, dass du am Anfang du selbst sein musst. Und dann wächst man. Denn du hast drei Teile: einen dämonischen Teil, einen menschlichen Teil und einen engelhaften Teil. Zumindest solltest du dich selbst akzeptieren - du bist ein Mensch. Rede nicht negativ, denke nicht negativ, lasse niemanden im Stich oder beteilige dich nicht an einer Herabsetzung. Du solltest dir immer bewusst sein, dass jedes negative Wort, das du sagst, dich hundertmal mehr herabsetzt als jeden anderen.

Was passiert, wenn man positiv spricht? Wenn du positiv sprichst, gibt es nichts Negatives mehr auszudrücken und es entsteht eine Lücke. Und diese Lücke schafft das Super-Positiv. Und das ist, auf Englisch, das

was wir Gott nennen. Kultiviere also die Haltung der Dankbarkeit. Die Haltung der Dankbarkeit ist, wenn du für jeden Atemzug des Lebens dankbar bist.

Die Leute fragen mich: "Was sollen wir tun, wenn wir das Gefühl haben, dass etwas nicht stimmt?" Wenn etwas nicht in Ordnung ist, danke Gott, dass es nicht du bist. Wenn du das Gefühl hast, dass es etwas Gutes gibt, dann danke Gott, dass du etwas gelernt hast. Auf diese Weise kannst du dein Leben verarbeiten und es voranbringen.

Was wird passieren? Du wirst übermütig werden. Du wirst dich erheben. Und um das Vakuum zu füllen, wird die Natur mit Reichtum und Wohlstand kommen. Andernfalls ist deine Armut proportional zu deinem Emotionalismus, und deine schlechten Beziehungen, dein schlechter Sex und deine schlechte Ehe sind gleichbedeutend mit deinem Commotionalismus. Das sind Kräfte. Ich sage nicht, dass du sie loswerden sollst, ich sage nur, dass sie dich loswerden werden. Es gibt nichts, was du tun kannst.

Manche Menschen sind die unmenschlichsten Idioten. Sie sind wegen allem so unsicher. Sie haben nicht gelernt, dass Gott, der diese Erde für dich drehen kann, der Tag und Nacht erschafft, sich um deinen Alltag kümmern kann, wenn du es zulässt. Aber du erlaubst es nicht."