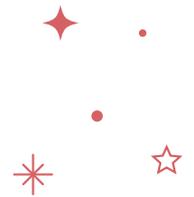


BONUS-WORKBOOK WOCHE 2



# Loslassen

Heile deine Gewohnheiten

*Kundalini-Meditation*



*Kundalini-Meditation:*

# Heile deine Gewohnheiten

Diese Meditation ist großartig, um emotionale Muster, Glaubenssätze und Abhängigkeiten zu durchbrechen. Das können zum einen aktive Abhängigkeiten sein wie Rauchen, Alkohol oder Essgewohnheiten, und zum anderen emotionale Abhängigkeiten nach Anerkennung, Wertschätzung und Liebe, aber auch limitierende Glaubenssätze sowie unterbewusste, selbstschädigende Störimpulse.

Der neurologische Anteil deiner Gewohnheiten und Gelüste hat seinen Ursprung im Zentralgehirn. Eine Unausgewogenheit in diesem Bereich macht Gewohnheiten und Süchte geistiger oder körperlicher Art scheinbar unüberwindbar.

Bei dieser Meditation beißt du die Backenzähne zusammen, damit ein neues Muster des Hypothalamus-Rhythmus im zentralen Teil des Gehirns entstehen kann, was wiederum anregend auf die Zirbeldrüse wirkt. Zudem löst der während der Meditation von deinen Daumen an den Schläfen verursachte Druck einen rhythmischen Reflexstrom zum Zentralhirn aus. Dieser Strom aktiviert den Bereich im Gehirn, der direkt unter dem Stamm der Zirbeldrüse liegt.

Diese Meditation stellt eine neue Ordnung her und unterstützt dich, bestehende magnetische Muster der Selbstschädigung und emotionale Automatismen sowie Sabotageverhalten zu durchbrechen und aufzulösen.

Mache diese Atemübung jeden Tag für die nächsten 40 Tage. Im Kundalini-Yoga heißt es, dass nach 40 Tagen der gleichen Meditation das Muster durchbrochen ist.

Beobachte, wie sich Muster und Gewohnheiten nach 40 Tagen verändern und du die Störimpulse loslassen kannst, die dich selbst und andere schädigen.

**Einstimmung:**

Wenn du magst, chante zur Einstimmung dreimal das Mantra:  
ONG NAMO GURU DEV NAMO.

*Das Mantra bedeutet: Ich grüße und verbinde mich mit der schöpferischen Energie, die in mir ist und über mich hinausgeht, ich grüße und verbinde mich mit dem göttlichen Lehrer, der in mir und über mir ist.*

**Haltung:**

Nimm eine entspannte Sitzposition ein, mit aufrechter Wirbelsäule im Schneidersitz. Oder alternativ auf einem Stuhl. Die Finger beider Hände, außer den Daumen, werden zu lockeren Fäusten geschlossen – die Finger sollen nur ganz leicht mit den Kuppen an ihren Grundgelenken anliegen. Die gestreckten Daumen legst du an die Schläfen, in die Nische, in die die Daumen gerade hineinpassen.

**Fokus:**

Die Augen sind geschlossen und leicht aufwärts und einwärts auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet.

**Ablauf:**

Atme ganz normal ein und aus und rezitiere innerlich das Mantra Sa Ta Na Ma. Bei jeder Silbe beißt du einmal die Backenzähne sanft zusammen. Dabei wirst du unter den Daumen Bewegungen spüren. Setze die Übung fort.

**Sa** ist die Unendlichkeit,  
**Ta** ist das Leben,  
**Na** ist der Tod und  
**Ma** ist die Wiedergeburt.

**Dauer:**

3 bis 11 Minuten. Fange mit 3 Minuten an und steigere dich mit der Zeit auf 11 Minuten.

Im Kundlani-Yoga heißt es, dass eine Meditation, die wir 11 Minuten machen, am stärksten auf unser Nervensystem wirkt.

**Abschluss:**

Atme ein, halte den Atem an und richte dich mit geschlossenen Augen auf die Stirnmitte aus. Atme aus und entspanne.

**Tipp von Isabelle von Fallois, Kundalini-Yoga-Teacher und Autorin:**

Diese Meditation ist auch ideal, wenn uns im Alltag etwas aus der Bahn wirft. Ob es ein schwieriges Gespräch ist, eine Situation, in der wir uns unwohl gefühlt haben, ein Anruf, der nicht kommt oder eine Angelegen-

heit, die nicht so verläuft, wie wir uns das vorgestellt haben. Sozusagen alles, was unser Gedankenkarussell aktiviert.

Alle Gedanken, die du wiederholt denkst, werden zu einer Gedankenform, die du in deiner Aura spüren kannst. Schließe einfach deine Augen und versuche zu spüren oder mit deinem Dritten Auge zu sehen oder zu wissen oder vielleicht auch zu hören, wo in deiner Aura sich diese Gedankenform befindet, die dich belastet. Denke daran, dass deine Aura deinen ganzen Körper auf allen Seiten umgibt.

Fokussiere dich während der Meditation auf dein Thema und stell dir vor, wie du aus dem Punkt zwischen den Augenbrauen (deinem Dritten Auge) Laserstrahlen auf die Gedankenform sendest (selbst wenn du nicht wissen solltest, wo genau sie sich befindet), während du das Mantra rezitierst und die Backenzähne zusammenbeißt. Das hilft dir, die Gedankenform aufzulösen, dich energetisch von dem Thema zu befreien und emotional loszulassen.

Zum Abschluss kannst du beim Einatmen noch einmal sehr bewusst den Laserstrahl senden und du wirst dich nach dem Ausatmen befreit fühlen.

