

Kundalini Yoga Meditation Ganesha-Meditation für Fokus und Klarheit

Yogi Bhajan • 14.5.1997

Sitze gerade, halte deine Wirbelsäule aufrecht und schließe die Augen.

Mudra: Spreize den Daumen und den kleinen Finger der linken Hand ab. Die restlichen Finger werden zur Faust gerollt, und die Fingerspitzen liegen dabei auf dem „Mondhügel“ (der Daumenwurzel, die sich bis hinunter zum Handgelenk erstreckt).

(1a) Halte die linke Hand und den linken Ellenbogen parallel zur Erde. Drücke die linke Daumenspitze in die Wölbung an der Nasenwurzel zwischen den Augen.



(1b) Halte die rechte Hand und den rechten Ellenbogen parallel zur Erde. Umfasse den linken kleinen Finger mit der rechten Hand und schließe die Hand zur Faust, sodass jetzt beide Hände von deinem Kopf abstehen. Drücke die Spitze deines linken Daumens so fest in die Kerbe zwischen deinen Augen, bis beim Atmen ein leichter Schmerz entsteht. Atme lang und tief. Bei regelmäßiger Übung wird dieser Schmerz nachlassen.



Dauer: Praktiziere diese Meditation **3 Minuten** und *nicht* länger. Bei regelmäßiger Praxis kannst du sie auf bis zu 11 Minuten ausdehnen. Doch wenn du sie erst einmal beherrschst, dann brauchst du lediglich **3 Minuten**, um deinen Fokus wiederzuerlangen und den negativen Gedanken zu stoppen, der dich in eine Richtung lenken wollte, in die du nicht gehen möchtest.

Abschluss: Behalte die Position mit geschlossenen Augen bei. Atme ein. Drücke den linken Daumen noch stärker in die Kerbe und ziehe den Nabelpunkt nach innen, indem du die Bauchmuskeln 10 Sekunden lang anspannst. Dann atme aus. Wiederhole diese Sequenz noch einmal.

