
SAHAJA YOGA

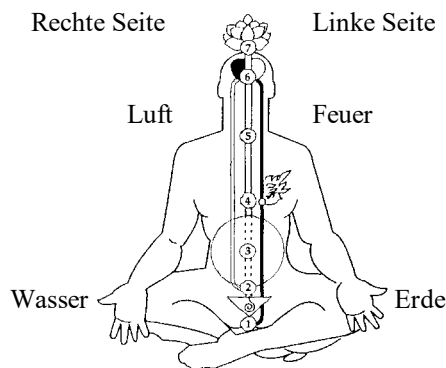
DIE ELEMENTE

Durch die Selbstverwirklichung sind wir mit dem Ganzen verbunden. Deshalb können wir die Elemente benutzen, um unser subtiles System gezielt zu reinigen. In unserem subtilen System kann man bestimmte Bereiche bestimmten Elementen zuordnen:

Luft und Wasser reinigen die rechte Seite.

Feuer und Erde reinigen die linke Seite.

Luft und Feuer reinigen die oberen Zentren.



Erde und Wasser reinigen die unteren Zentren.

Das Element Vibrationen reinigt das gesamte System.

Im folgenden sind nun verschiedene Reinigungstechniken aufgeführt. Die Wirksamkeit dieser Techniken muss jeder für sich selbst beweisen.

Bei der Anwendung der Techniken ist es wichtig, sich nicht darin zu verlieren und die Meditation aus den Augen zu verlieren. Das Ziel der Anwendung sollte immer ein Ausgleich fühlbarer Ungleichgewichte sein.

Shri Matajis Foto

Wir benutzen Shri Matajis Foto zur Meditation, weil es Vibrationen ausstrahlt. Insbesondere hat es einen positiven Effekt auf unser Stirnzentrum, wenn wir die Stirn, genauer gesagt, das Bindi von Shri Mataji ansehen.

Wir stellen eine Kerze vor das Bild, weil das Element Feuer in unserer Wohnumgebung meistens nicht vorhanden ist. Das Element des Stirnzentrums ist Licht, deshalb ergibt sich wiederum ein positiver Effekt, wenn wir an einer Kerze vorbei oder noch besser durch eine Kerze auf Shri Matajis Bindi schauen.

Reinigung der linken Seite durch die Erde



Halten Sie die linke Hand mit der Handfläche nach oben. Die rechte Hand legen Sie auf die Erde. Falls Sie auf einem Stuhl sitzen, halten Sie die Hand mit der Handfläche zum Boden.

Die linke Hand nimmt die Vibrationen auf. Diese reinigen den linken Kanal. Die freiwerdende Negativität wird mit der rechten Hand an die Erde abgegeben.

Reinigung der rechten Seite durch die Luft



Halten Sie die rechte Hand mit der Handfläche nach oben. Winkeln Sie den linken Arm so an, dass die Hand mit der Handfläche über die linke Schulter zeigt

Die rechte Hand nimmt die Vibrationen auf. Diese reinigen den rechten Kanal. Die freiwerdende Negativität wird mit der linken Hand an die Luft abgegeben.

Eispackung

Wenn wir ein Ungleichgewicht auf der rechten Seite spüren, ist diese meistens zu heiß.

Das können wir ausgleichen, indem wir die heiße Stelle mit Eis in einer Tüte oder einem Kühlelement kühlen. Gute Ansatzpunkte dafür sind die Leber und die Stirn.

Die Leber bedarf in unserer Gesellschaft oft der Kühlung. Sie ist häufig überhitzt, da sie zum einen die Versorgung der Organe im Bauchraum sicherstellen muss und zum anderen die Grundbausteine für die Gehirnzellen liefert. Sie ist der Sitz unserer Aufmerksamkeit. Zu viel Denken lässt die Leber heiß werden.

Kerzen-Techniken

Das Element der linken Seite ist das Feuer. Wenn unsere linke Seite im Ungleichgewicht ist, ist sie zu kalt.

In einem solchen Fall wärmen wir die linke Seite mit einer oder mehreren Kerzen.

Es gibt dabei verschiedene Möglichkeiten:

- Eine Kerze in gebührendem Abstand auf die linke Seite hinter den Rücken stellen.
- Eine Kerze vor die linke Hand stellen, so daß die Vibrationen, die vom Photo kommen, durch die Kerze gehen, bevor sie die Hand erreichen.
- Eine Kerze in der rechten Hand halten und den linken Kanal entlang bewegen.

Diese Möglichkeiten können auch kombiniert werden.

Atmen

Das Element unseres mittleren Herzzentrums ist Luft.

Langsames tiefes Einatmen, die Luft kurz halten und dann etwas stärker Ausatmen hat eine reinigende Wirkung. Diese Atemtechnik kann einige Male wiederholt werden.

Fußbad



Element der unteren drei Zentren sind Wasser und Erde. Deshalb kann man diese Zentren mit einem Fußbad in Salzwasser reinigen. Bei eher kühlem Wasser wird mehr die rechte und bei warmen kühlem Wasser mehr die linke Seite gereinigt.

Das Fußbad wird am Besten abends, vor dem Schlafengehen angewendet.

Nach dem Fußbad spült man sich die Füße mit sauberem Wasser ab. Das Wasser in der Schüssel ist nach dem Fußbad vibratorisch verunreinigt und gehört in die Toilette. Die Schüssel sollte nur für das Fußbad verwendet werden.

Sitzen auf der Erde

Wenn wir auf der Erde sitzen, wird unser unterstes Zentrum automatisch gereinigt.

Um diesen Effekt zu verstärken, können wir beide Hände auf den Boden legen.