



Friedensstifterbad

In der alten Tradition suchte der ernsthafte spirituelle Anwärter idealerweise eine Höhle und schloss sich darin ein, bis er einen gewissen Grad von Erleuchtung erreicht hatte. Frieden war ein Nebenprodukt dieser Isolation, teilweise weil der Aspirant nicht länger in Kontakt mit dem Durcheinander war, das von der leidenden Menschheit ständig erzeugt wird.

Heute wird dieses Konzept durch ein mehr herzzentriertes ersetzt. In dem Shift zu hohherem Gewahrsein hat sich die Idee des Friedens erweitert, einschließlich ihrer ganzen Yin- und Yang-Aspekte. Der passive Yin-Anteil ist der sanfte Segen inneren Friedens, während der aktive Yang-Anteil den Frieden für jene Mitglieder der Menschheit verteilt, die seinen beruhigenden Balsam am dringendsten brauchen.

Hier ist die kraftvolle spirituelle Technik, die ich Kriya Shanti Yoga nenne, die spirituelle Praxis, Frieden zu schaffen. Das Konzept ist nicht neu. Es ist seit den 1950ern da, als ein westlicher Yoga-Meister den Menschen die damals neue Idee zu lehren begann, dass sie die Welt wirklich heilen können.

Hier ist die vollständige Technik, die es dir ermöglicht, dich der neuen Welle der Friedensstifter anzuschließen...

.....

Gehe zuerst nach innen.

.....

Verbinde dich wieder mit deiner spirituellen Quelle.

.....

Benutze deine eigene Meditationstechnik oder die Beende deine Meditationssitzung, indem du eine Zeit lang in Dankbarkeit für das Leben, die Natur und das Unendliche Wesen, aus dem wir uns alle materialisiert haben, verbringst.

Lasse dein Herz mit einem Gefühl von Dankbarkeit für alles in deinem Leben erfüllen.

Beabsichtige dann den Weltfrieden und die Erleuchtung der Welt. Sende diese Absicht als Liebesenergie durch das Herz-Chakra direkt vor deinem Brustbein in die Welt hinaus. Gebe diese Energie auf folgende Weise in die Atmosphäre des globalen Geistes, die die Erde umgibt:

Stelle dir bei jedem Einatmen weißes Licht aus dem Kosmos vor, das in dein Kronen-Chakra [unmittelbar] über dem Kopf eintritt, und dann durch dein Rückgrat zur Herzebene fließt. Lass es dann in dein Herz-Chakra, direkt vor deinem Brustbein, eingehen.

.....

Sehe nun eine Energie aus weißem Licht, die aus der Erde kommt und in das untere Ende deines Rückgrats eintritt, um dein Rückgrat hinauf bis zur Herzebene zu gehen, und dann weiter, um sich mit der kosmischen Energie in deinem Herz-Chakra zu vermischen.

.....

Diese Energien des Kosmos und der Erde werden miteinander verschmelzen und eine energetische Reaktion auf der Frequenz des Herz-Chakras zur Folge haben. Diese Fusion formt eine Kugel von energiereichem, weißem Licht im Herz-Chakra, bedingt durch deine Absicht.

.....

Sende nun mit jedem Ausatmen die Kraft dieser energetischen Reaktion in die Welt hinaus. Richte sie als einen Strahl von weißem Licht aus deinem Herz-Chakra in die Welt hinaus.

.....

Setze diesen Ein- und Ausatmen-Zyklus einige Minuten lang fort und du wirst nicht nur mithelfen, die Welt zu heilen, du wirst deinen ganzen Tag zum Besseren wenden.

.....

Das Universum reflektiert zu dir zurück, wer du bist. Wenn du die Heilung der Welt praktizierst, bringst du durch die automatische Reflexion dir selbst und allen Herausforderungen, denen du dich gegenüberstehst, Heilung.



Namastè