



zu finden unter <http://www.poweryoga-landsberg.de/inspiration/übungssequenzen/>

Mond- Energie Meditation:

Am besten von Neumond zu Neumond zu üben:

- ☾ Sitz bequem mit aufrechtem Rücken und stimme dich auf den Mond ein. Fühle die Energie und lass die sanfte Energie durch das Swadhisthana Chakra fließen. Nach dem Neumond kannst du dabei auch den Mond ansehen.
- ☾ Schließe deine Augen und stelle dir eine Kreuzung von vielen Wegen vor. Stelle dir so viele Straßen und Wege wie möglich vor. Diese Kreuzung symbolisiert das Verschmelzen all deiner Wünsche und Hoffnungen.
- ☾ Lass das Unbewusste die Swadhisthana Energie in den richtigen Weg für dich fließen. Vertraue, dass du mit der Flut und dem Fluss deiner inneren Bestimmung mitfließen wirst. Genau wie der Mond Ebbe und Flut beeinflusst.
- ☾ Frage dich: „Welchen Weg werde ich einschlagen?“ oder „Wenn ich meine Zukunft sehen könnte, was würde sie mir bringen?“, je nachdem welche Frage dich gerade mehr anspricht. Wird dein Unbewusstes deine Swadhisthana Energie das Chakra System hinaufführen? So dass diese Energie sich mit der Kraft von Manipura verbinden kann, um zum Herzen weitergeleitet zu werden? Oder wird es deine Swadhisthana Energie vom spirituellen Pfad der Chakren abziehen und es stattdessen auf einen materialistischen Weg führen? Überprüfe so viele mögliche Pfade wie du willst.
- ☾ Meditiere mindestens 30 Minuten auf diese Weise. Schließlich bevor du schlafen gehst: lege ein Notizbuch und einen Stift neben dein Bett. Du wirst es als Traumtagebuch verwenden. Deine Träume mögen dir Einsichten bringen, die dir helfen werden zu bestimmen, welchem Pfad du folgen sollst.
- ☾ Wenn du am Morgen erwachst, schreibe deine ersten Gedanken auf oder an welche Träume du dich erinnerst.
- ☾ Nach etwa einem Monat: Lese dein Traumtagebuch sorgfältig durch und schaue, ob du einige sich wiederholende Botschaften oder Themen findest. Ermutigen sie dich dein Leben in eine bestimmte Richtung zu lenken? Beantworten sie die Fragen, die du dir über die Zukunft gestellt hast?
- ☾ Mögest du auf den richtigen Weg kommen.