

Einen Transformationsprozess (Kundaliniprozess) unterstützen

Gesunder Lebensstil:

- Nimm natürliche, ganzheitliche, gesunde Nahrung zu dir und esse mit Achtsamkeit.
- Sorge für genügend Schlaf und angemessene Ruhe.
- Stelle eine Lebenssituation her, die ausgewogen und sicher ist.
- Begrenze Stress und Überarbeitung; vereinfache dein Leben.
- Verschaffe dir sanfte, einfache körperliche Bewegung (spazieren, schwimmen, Rad fahren, tanzen, gärtnern etc.).
- Genieße aufbauende Freizeitbeschäftigungen (Natur, Musik, Künste, Lesen, Handarbeit etc.).
- Verfolge deine innere psychologische Arbeit (Tagebuch, Reflexion, Selbsterforschung, Aufdecken).
- Finde/schaffe unterstützende, verstehende Beziehungen.
- Kultiviere objektive Aufmerksamkeit und liebende Güte gegen dich selbst und andere.
- Entwickle Strategien, um ungestört zu bleiben von Menschen, die möglicherweise schädlichen Einfluss ausüben.
- Sei engagiert, verantwortlich, liebend, gesund und kontrolliert in deinem Sexualverhalten oder lebe zölibatär.
- Suche angemessene Gesundheitsversorgung auf und nehme passende Nahrungsergänzungsmittel ein.
- Vermeide unnötige, intensive und risikoreiche Eingriffe und Praktiken.
- Verzichte auf Drogen (einschließlich Halluzinogene) und verwende Alkohol und Nikotin nicht missbräuchlich.

Spirituelle Lebensstil:

- Akzeptiere deinen spirituellen Prozess; pathologisiere ihn nicht und kämpfe nicht dagegen an.
- Suche ein traditionelles Modell, um deinen spirituellen Prozess zu verstehen.
- Kultiviere Einsicht und kläre deine Glaubenssysteme.
- Wähle einen konzentrierten spirituellen Weg (nicht nur metaphysisch).
- Praktiziere deinen spirituellen Weg ernsthaft und regelmäßig.
- Kläre für dich innerlich, auf welchen Aspekt des Göttlichen (oder der Einheit) du dich am besten beziehen kannst.
- Identifiziere dich mit und lebe nach spirituellen Werten, Vorzügen und Zwecken.
- Lebe nach einer vernünftigen Ethik und Tugenden.
- Übe deine täglichen Pflichten mit Liebe und Geschicklichkeit aus.
- Suche nach Mäßigkeit, nicht nach Extremen, Aufregung, Hochs, Wundern oder dem Sensationellen.
- Enthalte dich, psychische/ energetische / okkulte / primäre Fähigkeiten oder Techniken zu kultivieren und aufzusuchen.
- Schaffe eine häusliche Umgebung, die für eine spirituelle Praxis förderlich ist.
- Sehe regelmäßige Zeiten für spirituelle Praxis und spirituelle Studien vor.
- Pflege Glauben und Hingabe; habe Geduld und Ausdauer.
- Bete wie ein Laserstrahl um spirituelle Führung und göttlichen Beistand.

Spirituelle Praxis:

- Richte dir eine regelmäßige, tägliche persönliche spirituelle Praxis ein.
- Finde authentische und fähige spirituelle Begleitung und Beratung.
- Beschäftige dich mit schriftlichen spirituellen Studien.
- Benutze eine Gebets-/Meditations-Haltung, die für dein körperliches System angemessen ist.
- Praktiziere ausgewählte Haltungen und Streckungen, die für dich passend sind.
- Benutze richtige Konzentrations-, Meditations- und Kontemplationsmethoden.
- Benutze Gebete, heilige Gesänge und Mantra-Wiederholungen.
- Bejahe dein spirituelles Anliegen; pflege ständige Aufmerksamkeit für das Göttliche/die Einheit.

Aus: **Joan S. Harrigan: Kundalini Vidya: The Science of Spiritual Transformation**, Fifth Edition, 2002 (S.197) (zu beziehen über: <http://kundalinicare.com>)

Europäische Anlaufstelle des PKYC-Patanjali Kundalini Yoga Care-Service:
http://www.kundalini-science.ch/wie_unterstuetzt.html

Übersetzung: Maria-Anne Gallen