

## Die yogische Übertragung

Der Begriff „Übertragung“ hat die Bedeutung von „weiterleiten“ und „übersenden“. Beispielsweise findet eine Übertragung von Kraft beim Auto vom Motor auf die Achsen statt. In der Familie überträgt sich Fürsorge und Liebe füreinander. In der Heartfulness Meditation wird der göttliche Strom aus der Quelle übertragen, wann immer Sie mit einem erfahrenen yogischen Trainer meditieren. Er leitet Pranahuti, ein Begriff aus dem Sanskrit für 'Lebenskraft', weiter.

**Die „Kraftlose Kraft“** Pranahuti ist sanft, subtil und dynamisch. Es schwingt mit dem Höheren Selbst im Gleichklang und macht es Ihnen dadurch leichter zu meditieren. So wie frische Luft einen Raum voller Rauch reinigt, werden die Eindrücke von Gedanken und Taten in Ihrem Herzen durch die Meditation mit einem erfahrenen Trainer einfach entfernt. Pranahuti – die „Lebenskraft“ – kann dann besser von Ihrem nun gereinigten System aufgenommen werden, und Sie bemerken schon bald, wie Ihre Seele davon genährt wird.

Die Auswirkungen von Pranahuti oder yogischer Übertragung können Sie möglicherweise während der Meditation spüren. Es kann sich wie zartes Vibrieren, wie Entspannung und Wärme, Freude oder Fliegen, wie Ausdehnung und Wachsen anfühlen. Jeder Mensch erfährt diese innere Zustände auf seine Weise. Manche Menschen fühlen gar nicht viel, was völlig in Ordnung ist. Andere wiederum bemerken die Veränderung im Alltag und in ihrem Verhalten. Oft ist es auch unser Umfeld, das erste Anzeichen von Änderungen an uns wahrnimmt.

Um sich in unserem komplex gewordenen Leben innerlich weiterentwickeln zu können, ist die Verbindung zur inneren Quelle – die Rückbindung an die Quelle – der hilfreichste Weg. Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz zu lenken und spüren Sie die göttliche Essenz im Zentrum Ihres Seins. Seien Sie unbesorgt, wenn Sie jetzt noch nichts dabei fühlen. Haben Sie einfach das Vertrauen, dass Sie es tun werden, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Wenn es soweit ist, wird sich ein Gefühl von tiefer Ruhe einstellen. Sie sind bei sich Zuhause angekommen.

### Zur weiteren Erforschung

- Stelle ich einen Unterschied fest, wenn ich mit einem erfahrenen Trainer meditiere?
- Spüre ich nach der Meditation irgendwelche Auswirkungen, unmittelbar danach oder vielleicht sogar an den folgenden Tagen?