

Meditation zum emotionalen Ausgleich

Variation der Kirtan Kriya in Kinnlage

Diese Meditation balanciert die Mondpunkte mit ihrem Einfluss auf die emotionalen Stimmungen aus. Für einen langfristigen Effekt mache sie täglich zur gleichen Zeit für 11 Minuten über 40 Tage. Willst du einen männlichen Abdruck in deiner Aura glätten, dann mache diese Meditation mindestens 31 Minuten täglich über 90 Tage.

Stimme dich mit 3 Wiederholungen des Adi Mantras *Ong Namō Guru Dev Namō* ein.

- Liege auf dem Bauch, das Kinn weich aufgestützt, der Kopf ist gerade. Strecke die Arme an den Seiten des Körpers lang nach hinten aus, die Handflächen zeigen nach oben.



- Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen (3. Auge)
- Singe mental das Panj Shabd SA TA NA MA (Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt). Mit jeder Silbe berührt der Daumen die Fingerkuppe eines anderen Fingers:



SA – Zeigefinger



TA – Mittelfinger



NA – Ringfinger



MA – kleiner Finger

- Lasse den inneren Klangstrom für jede Silbe in Form eines L vom Schädeldach ins 3. Auge strömen.
- Der Atem reguliert sich von selbst.
- Fahre für 3 bis 31 Minuten fort.

Fotos: KRI, <http://libraryofteachings.com/>