

Meditation, um Liebe zu dir selbst zu wecken

Quelle: „Ich bin eine Frau“ | Zuerst unterrichtet am 4. April 1994



Diese Kriya stärkt die Selbstliebe und mindert damit die Angst, die uns im Leben oft beherrscht. Durch die Selbstsegnung in mentaler und hypnotischer Weise beeinflusst du deine Aura und richtest sie neu aus. Wenn du ein zorniger Mensch bist oder auch wenn du dich schlecht ernährst, wird diese Übung Schmerzen hervorrufen. Wenn du dabei richtig atmest, wird sich der Geschmack in deinem Mund verändern. Übung 2 wirkt auf den Bereich zwischen Nacken und Nabel. Sie gibt dem Herzen Kraft und öffnet das Herzzentrum.

SELBSTSEGNUNG ODER UMGEKEHRTE ADI SHAKTI KRIYA

HALTUNG A: Einfache Haltung, Halte die rechte Hand 15-23 cm über der Mitte des Schädels, das 7. Chakra. Die Handfläche weist nach unten und segnet dich. Indem du dich selbst segnest, wird die Aura in Ordnung gebracht. Winkle den linken Arm so an, dass der Unterarm seitlich des Brustkorbs ist. Unterarm und Hand sind hochgestellt. Die linke Handfläche weist nach vorn und segnet die Welt.

AUGEN: Schließe die Augen. Fokussiere die Mitte deines Kinns, das Mondzentrum.

ATEM: lang und tief mit einem liebevollen Gefühl für dich selbst. Versuche nur einmal pro Minute zu atmen: Einatmen 20 Sek. - Atem halten 20 Sek. - Ausatmen 20 Sek.

Eine geeignete musikalische Unterstützung ist das Sa Ta Na Ma von Raphael Emanuel Ran.

DAUER: Insgesamt 11 Min. Dann atme tief ein und begib dich langsam und direkt in die nächste Haltung.

HALTUNG B: Arme gerade auf Schulterhöhe nach vorn strecken, so dass sie parallel zum Boden schweben und die Handflächen nach unten weisen. Strecke die Arme maximal.

AUGEN: Blicke mit geschlossenen Augen auf den Mondpunkt am Kinn.

ATEM: Atme lang, langsam und tief.

DAUER: 3 Min. Dann atme ein und begib dich langsam und direkt in Haltung C.

HALTUNG C: Strecke die Arme gerade hoch nach oben, die Handflächen weisen nach vorn.

AUGEN: Halte die Konzentration weiterhin am Kinn.

ATEM: wie vorher langsam und tief.

DAUER: 3 Min

ABSCHLUSS: Atme ein, halte den Atem 10 Sek. an und strecke die Arme mehr nach oben.

Versuche dich so sehr zu strecken, dass das Gesäß vom Boden abhebt. Spanne alle Muskeln des Körpers an. Atem aus. Wiederhole dies 2x.

