

## Jupiter-Kriya Meditation, um Kindheitstraumata aufzulösen

Hilft auch gegen Vergesslichkeit und/oder Unkonzentriertheit.

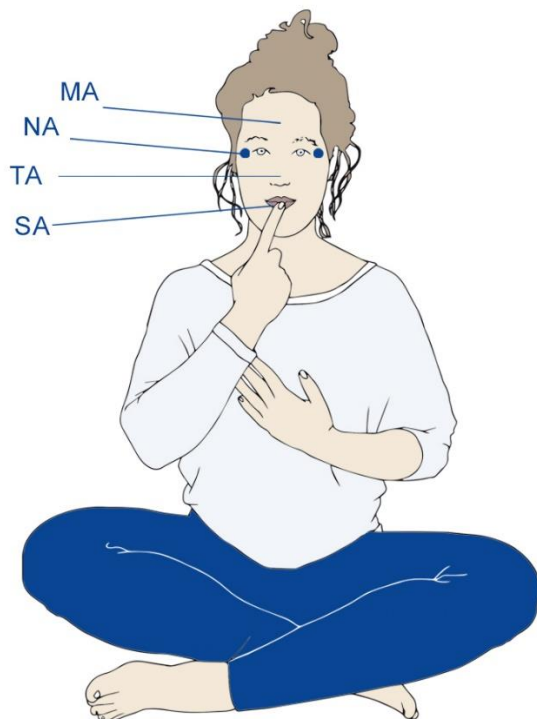
Durch unsere erfahrene Bevormundung in der Kindheit, wurde unser Mind motiviert, begrenzte Überzeugungen zu kreieren. Im Erwachsenenleben ziehe dies Unsicherheit und Angst nach sich. Dies ist eine wunderbare Kriya um dieses Childhood Syndrom zu überwinden

### ANLEITUNG

Mit dem rechten Zeigefinger berühren wir nacheinander die Mitte der Unterlippe, die Nasenspitze, abwechselnd den rechten und linken äußeren Augenwinkel und den Bereich zwischen den Augenbrauen (Ajna Chakra/drittes Auges). Dazu chanten wir SA TA NA MA. Der Planet Jupiter (Zeigefinger), im Sanskrit Brihaspati, repräsentiert den spirituellen Lehrer, Weisheit und Intuition. Starte mit 11 Min. bis max. 33 Min.

Der Klangstrom des SA TA NA MA wird vom Neutral Mind in den Negative Mind getragen und tötet alle negativen Gedanken. Der Positive und Neutral Mind vereinen sich und der Mensch kann schlicht ALLES erreichen, was er erreichen möchte. Zum Ende der Meditation segnen wir das Kind in uns. Wir erkennen unsere Vergangenheit an und zugleich unsere Schritte, die uns vom Dunkel zum Licht führen.

Man kann den Akt der Selbstsegnung als den ersten Schritt zur Anerkennung der eigenen Einzigartigkeit sehen. Du öffnest dein Herz für dich und für andere. Dein Segen erlaubt dir, frei von Urteil zu sein, dich über das, was war, zu erheben, deinen Horizont zu erweitern und die Schönheit in allem zu sehen.



Zeichnung: @anja.escherich

