

Fische-Kriya

ausgesucht von Bhajan



Astrologische Vorbemerkung

Seit Januar 2025 ist der nördliche Mondknoten für 18 Monate im Fischezeichen. Die Mondknoten benennen die karmische Lernaufgabe für alle in dieser Zeit und sie spielt sich im Zeichen Fische ab. Damit sind die Fische in gewissem Sinne Vorreiter und könnten uns je nach Bewusstheit in diesem Feld auch als Vorbild dienen.

Allgemein lässt sich zum Sonnenzeichen Fische sagen, dass auch dieses uns zwei Seiten einer Medaille zeigt. Einerseits gelten Fische als hilfsbereit und empathisch, als sehr gute Kümmerer, ohne dabei selbst allzu bekümmert zu sein. Fische sind auch ein eher kühles Wasserzeichen. Die andere Seite der Fische ist, dass sie wie ein echter Fisch schwer zu fassen sind. In ihrer Flexibilität schweifen sie schnell ab, tauchen ein und verschmelzen mit etwas, das anderen undurchsichtig erscheint. Das gilt für Emotionales genauso wie für Mentales. Die Schönheit daran ist die Spiritualität und das Einswerden mit dem nächst Umfassenderen.

Mit dem Nordknoten in Fische geht es darum die positiven Seiten des Zeichens für die Allgemeinheit zu kultivieren: Kreativität, Empathie und Stille. Das bitte nicht im stillen Kämmerlein, sondern im Kontakt mit den Menschen. Daher macht es besonders, aber nicht nur für Fische Sinn, die eigene Kommunikationsfähigkeit zu schulen und weiterzuentwickeln.

Die mit der Sonne in den Fischen haben in diesem Jahr noch Saturn zu Gast. Der verlässt Fische zur Jahresmitte, kommt dann aber nochmal zurück und geht endlich in 2026. Saturn ist ein Entwicklungshelfer in Sachen Erwachsenwerden, er fordert ein, dass die Hausaufgaben gemacht werden. Gleichzeitig ist auch Neptun noch ein weiteres Jahr in seinem Heimatzeichen Fische. Saturn und Neptun sind natürliche Gegenspieler, was der eine versucht auf den Punkt zu bringen löst der andere wie Wasserfarbe auf. Da auch noch die Venus mitspielt, geht es hier um ernsthafte Beziehungsthemen. Ohne Dranbleiben kommt man hier nicht weiter. Aber mit Saturn an der Seite sind wirklich schöne Vertiefungen in Beziehungsthemen möglich. Es kann also anstrengend, aber auch tiefgreifend und nachhaltig sein.

Kriya und Meditation

Ich schlage eine Kombination vor, die sowohl die Mondpunktthematik bedient, aber auch den Fischen in diesem Jahr dienlich sein kann. Beginne mit einigen aufwärmenden Übungen, die deinem persönlichen Wohlbefinden dienen. Übe dann die Kriya:

Kristallklar werden (Yogi Bhajan, 2. Oktober 1985), geschätzte Dauer ca. 30 Minuten

1. Einfache aufrechte Haltung. Strecke deine Arme zur Seite und parallel zum Boden aus. Die Handflächen zeigen nach vorn. Bringe deine Handflächen abwechselnd nach innen, als würdest du gegen deine Brust schlagen wollen. Berühre den Körper dabei jedoch nicht. Wenn du die Bewegung korrekt und kraftvoll ausführst, wird sich automatisch Feueratem ergeben. Stell dir vor, dass du mit jeder Handbewegung Prana aufnimmst und deine Energie erhöhst. 6,5 Minuten.



2. Führe deine Handflächen kraftvoll zusammen, so als würdest du vor deinem Gesicht in die Hände klatschen wollen. Die Handflächen berühren sich jedoch nicht. Kombiniere in dieser Bewegung Kraft und Kontrolle. 2,5 Minuten.
3. Bewege beide Hände gleichzeitig auf und ab, als würdest du mit jeder Hand einen Ball prellen. Du prellst Energie gegen den Boden. Feueratem. 30 Sekunden.
4. Lege dich flach auf den Rücken, lege beide Hände auf den Nabelpunkt und presse sie fest dagegen. Hebe die Fersen 20 cm an und halte diese Position. Fühle dich göttlich oder sexy, auf jeden Fall super. aber halte die Fersen 20 cm vom Boden abgehoben! 6,5 Minuten.
5. Entspanne in Rückenlage, schlafe. Stell dir vor, dass dein Körper von Licht erfüllt ist. Konzentriere dich dabei auf deinen Nabelpunkt. Lausche dem Musikstück Naad, the Blessing von Sangeet Kaur. Beginne nach 8 Minuten mitzusingen und setze dabei die Kraft deines Nabels für weitere 7 Minuten ein.

Meditation für intuitives Sprechen und angewandtes Bewusstsein

Yogi Bhajan * 20.3.1995

Haltung & Mudra:

Sitze in einfacher Haltung. Platziere Deine Fingerspitzen auf dem Herzzentrum. Die Fingernägel berühren sich, und alle vier Finger berühren sanft das Herzzentrum. Die Daumen zeigen nach oben, und die Finger krümmen sich ganz natürlich in Richtung des Herzzentrums. Die Augen fokussieren die Nasenspitze.

Mantra:

Chante das Mantra HAR im Sekudentakt zu dem Musikstück Tantric Har.
Der Nabelpunkt pumpt bei diesem Klang automatisch.

- a. 3 Minuten laut chanten
- b. 4 Minuten flüstern
- c. 6 Minuten still im Geist rezitieren und dabei den Nabel pumpen.
Spüre gleichzeitig den Klang im Herzzentrum
- d. 90 Sekunden die Arme über dem Kopf ausstrecken, die Finger weit auseinander spreizen, „Har“ chanten, um die Energie im Körper zu verteilen.

Abschluss:

Atme vollständig ein, mache Fäuste und presse sie kräftig gegen Deine Brust. Atme aus. Atme noch einmal tief ein und presse Deine Fäuste auf den Nabelpunkt. Halte Position und Atem solange Du kannst. Atme aus. Atme ein und bringe Deine Fäuste auf Höhe der Schultern. Halte diese Position. Sammele Dich und dann atme aus und entspanne.

Kommentar:

Indem Du dem Klang einfach zuhörst und spürst, wie Du ihn erzeugst, wirst Du in einen meditativen Dämmerzustand eintreten. Gehe über ihn hinaus, indem Du den Klang in Deinen Fingerspitzen, dann in Deinen Brustkorb und anschließend im gesamten Körper spürst. Nimm die subtile Energie des Klangs wahr. Es gibt 6 schöpferische Klänge, die unsere Welt erschaffen: Har Haray Hari Wha He Guru.

Lausche dem Klang des Har als einem schöpferisch wirkenden Wort, das durch Dein Wesen und durch das Wesen der Gesamtheit ausgedrückt wird.

