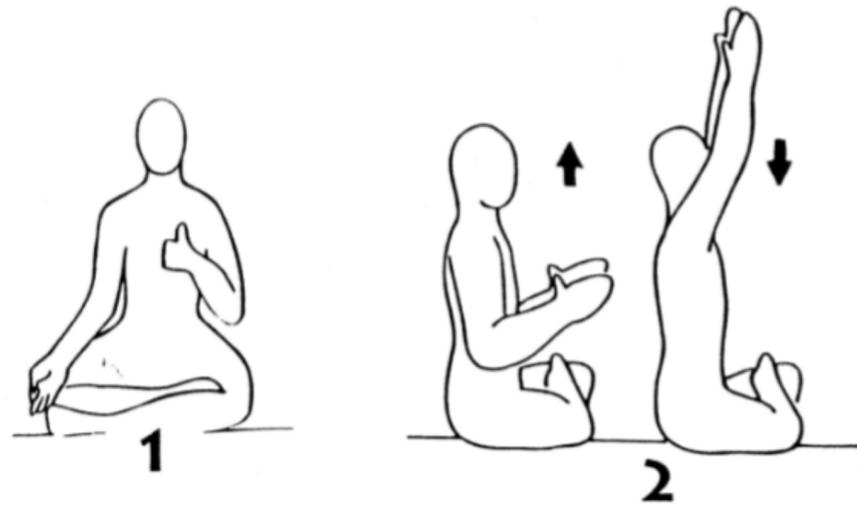
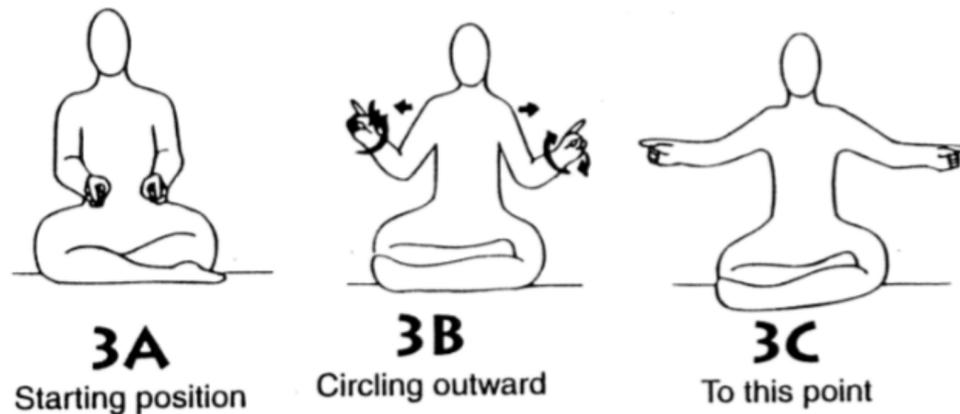


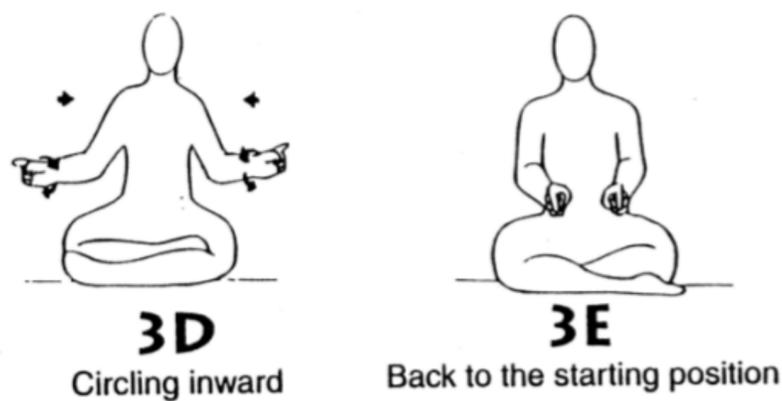
Kriya für den Übergang in das Wassermann-Zeitalter



1. Setze dich in den Schneidersitz. Bring die linke Hand bequem vor dein Herzzentrum und balle sie zu einer Faust, wobei der Daumen entweder gerade nach oben oder nach hinten gebogen ist. Die rechte Hand ist in Gyan Mudra und ruht am rechten Knie. Atme langsam ein, halte die Luft an und atme langsam aus, so dass du 3 Mal pro Minute atmest. Fahre 11 Minuten lang fort. Du kannst die Zeit messen, indem du auf den Sekundenzeiger einer Uhr schaust, die 20-Sekunden-Segmente mental abzählst oder mit dem Daumen deiner rechten Hand die Zeit markierst, indem du jedes der drei Segmente deiner Finger bis zu 20 Mal berührst.



2. Hebe beide Hände vor die Brust, wobei die Handflächen einander zugewandt sind und die Finger nach vorne zeigen. Atme ein und, während du den Atem anhältst, hebe die Arme über den Kopf und bringe sie wieder runter, mach das insgesamt 8 Mal. Dann atme aus. Streck dich jedes Mal hinauf und komm kräftig und schnell wieder runter. Mach diesen Zyklus 5 Mal.



3. Strecke die Zeigefinger jeder Hand und balle die anderen drei Finger zu einer Faust (3A&E). Drehe die Hände in kleinen Kreisen seitlich nach außen (3B). Wenn die Arme vollständig gestreckt sind (3C), bewege die Hände zurück während du sie in kleinen Kreisen nach innen drehst (3D). Fahre 5 Minuten lang fort.

4. Zum Abschluss: Atme ein, halte den Atem an, spanne den Körper fest an und atme aus. Wiederhole dies noch 2 Mal.

Für diejenigen, die im Fische-Zeitalter geboren sind, wird der Übergang ins Wassermann-Zeitalter Schwierigkeiten mit sich bringen. Diejenigen von uns, die das alte Zeitalter erlebt haben, werden in einer Ära leben, in der die alten Wege nicht mehr funktionieren werden. Während wir uns tiefer in die einundzwanzigjährige Periode des neuen Zeitalters hineinbewegen (von November 1991 bis November 2012), wird es ein Gefühl der inneren Leere geben, das jedes Jahr zunehmen wird. Diese Meditation wird helfen, die Einwirkung dieses Prozesses zu minimieren