

Meditation für Reichtum und intuitive Gelegenheiten

Mit dieser zweiteiligen Kriya, die ein Aufwärmen und eine Meditation umfasst, kannst du die Fähigkeit entwickeln, Chancen intuitiv zu nutzen. Es kann ein paar Monate dauern, bis du diese Meditation in den Griff bekommst, aber es heißt, wenn du sie 90 Tage lang machst, kann sie dein Gehirn so aktivieren, dass du genau weißt, was ist. Sie kann es dir intuitiv ermöglichen, dein eigenes Potenzial kreativ zu leben und die Chancen um dich herum zu nutzen.

Aufwärmung

Diese Übung entlastet die Lymphdrüsen im oberen Brustbereich, macht das Herz gesund und ist gut für die Brustgegend. Sie wirkt auf die linke und rechte Gehirnhälfte und schafft ein Gleichgewicht zwischen ihnen. Du wirst schnell wissen, was zu tun ist.

Haltung: Sitze in Einfache Haltung

- ▶ **Mudra & Bewegung:** Entspanne deine Arme an den Seiten, wobei die Handflächen nach vorne zeigen. Beuge abwechselnd jeden Ellbogen und bringe die Handflächen zur Mitte deiner Brust, aber berühre deine Brust nicht. Beuge nicht die Handgelenke oder Hände. Bewege dich so schnell wie du kannst und halte das Gleichgewicht in der rhythmischen Bewegung deiner Hände.





Führe sie 3-11 Minuten lang als Aufwärmübung für die folgende Meditation durch. Wenn du diese Übung alleine durchführen möchtest, kannst du sie jeden Morgen 10 oder 15 Minuten lang machen.

Meditation

- ▶ Haltung: Sitze in Einfacher Haltung
- ▶ **Mudra:** Verbinde leicht die Fingerspitzen der linken und der rechten Hand, um die Energie auszugleichen, und lasse die Daumen getrennt und zum Herzzentrum hin ausgestreckt. Die Beine sind locker auseinander und die Hände sind entspannt. Die Daumen dürfen sich nicht berühren.
- ▶ **Augenfokus:** Schau in einem 60-Grad-Winkel durch deine Hände nach unten.
- ▶ **Mantra:** Singe Hareeang 16 Mal pro Atemzug. Der Chanting-Zyklus dauert etwa 13-15 Sekunden.

"*Hariang*" bedeutet "Shiva, Zerstörer des Bösen". Es ist ein kraftvolles Mantra, das Reichtum und intuitive Möglichkeiten bringt. Beim Singen von "Hariang" berührt die Zungenspitze den Gaumen hinter den Vorderzähnen, um den "r"-Laut zu erzeugen.

Mache für 11-31 Minuten weiter.

