

Synchronisations-Meditation

Nimm die Kuhstellung ein - auf Händen und Knien mit leicht nach unten gewölbtem Rücken. Beuge die Ellbogen, bis die Unterarme den Boden berühren. Führe die Unterarme zusammen. Lege beide Handflächen flach auf den Boden, so dass sich die Seiten der Daumen berühren. Hebe den Kopf leicht an. Schauge auf die Nasenspitze. Atme tief ein und singe das Mantra beim Ausatmen 8 Mal laut mit.

Sat Nam Sat Nam Sat Nam Sat Nam
Sat Nam Sat Nam Wahe Guru

Mach das 31 Minuten lang. Dann atme ein und konzentriere dich auf die Stirn. Entspanne dich mindestens 1-1,5 Stunden und halte Wasser zum Trinken bereit, wenn du fertig bist. Diese Kriya gibt dir die Kraft, die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft zu kennen.

Es öffnet die Intuition und verleiht deinen Worten große Kraft und Wirkung auf andere.

