

Kriya für den neunten Körper

(*The Ten Light Bodies of Consciousness*, Nirvair Singh Khalsa, pp.141-145./Die zehn Lichtkörper des Bewusstseins)

Klärendes Pranayam 3 min

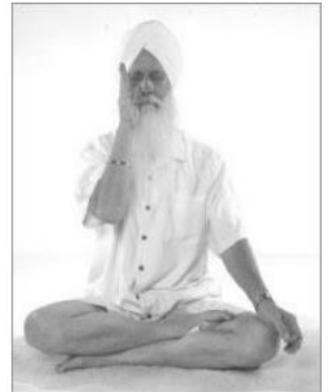
Sitze im Schneidersitz. Halte die linke Hand in Gyan Mudra. Bringe die rechte Hand nach oben, um das rechte Nasenloch zu verschließen und beginne den Feueratem nur durch das linke Nasenloch.

Fahre 1 Minute lang fort. (Spiele das Mantra "Sa Ray Sa Sa". Dieses spezielle Mantra in der gespielten Musik dient ebenfalls der Meisterschaft - es hilft dir, alle Mantras zu meistern).

Wechsle die Hände, wechsle die Nasenlöcher und fahre 1 Minute lang fort.

Dann entspanne die Hände nach unten und setze den kraftvollen Feueratem durch beide Nasenlöcher für 1 Minute fort.

Zum Schluss einatmen, den Atem anhalten, ausatmen und entspannen.



Meditation zur Überwindung des Todes 5 bis 31 Minuten

Bleibe im Schneidersitz sitzen. Schließe nun alles vom Gesicht ab. Nimm deine Daumen und halte sie in deine Ohren. Nimm deinen Zeigefinger (oder Mittelfinger, wie auch immer es zu deinem Gesicht passt) und verschließe deine Augen. Benutze deine Mittelfinger für deine Nase und deinen kleinen Finger und Ringfinger, um deinen Mund zu schließen. Du bewegst nur deine Mittelfinger (auf der Nase). Atme tief durch beide Nasenlöcher ein und aus. Halte den Atem an und schließe dann die Nasenlöcher, damit nichts eindringen kann. Deine Augen sind vollständig geschlossen. Dein Mund ist geschlossen. Du hörst nichts. Der ganze Atem wird ausgehalten. Halte den Atem so lange wie möglich aus. Wenn du es brauchst, lass die Mittelfinger nach oben kommen, damit sich die Nasenlöcher öffnen. Atme noch einmal ein, atme aus und halte dann den Atem an. Konzentriere dich ganz tief in dich hinein. Dies ist eine sehr ruhige Atmosphäre, in der es keine äußeren Geräusche gibt. Aber verschließen auf jeden Fall deine Ohren so gut du kannst. Tu dies in deinem eigenen Tempo.

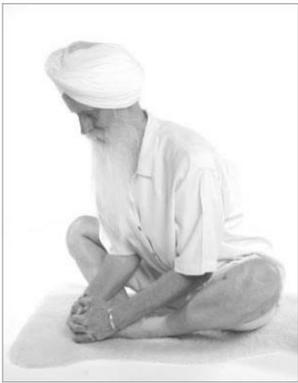
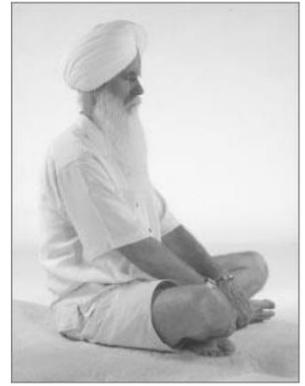
Mache das 5 bis 31 Minuten lang. Zum Schluss atme tief ein, atme aus. Atme ein und strecke die Arme nach oben. Schüttle deine Hände und Arme. Entspanne die Arme nach unten.

(Diese Meditation wird dich erhitzen. Sie wird dich ausspannen. Wenn du sie länger als 31 Minuten machst, plane nicht, danach große Aufgaben zu stellen).



Kamelritt 2 Minuten

Einfache Pose. Lege die Hände auf die Schienbeine direkt über den Knöcheln. Einatmen und die Wirbelsäule nach vorne beugen, ausatmen und die Wirbelsäule nach hinten beugen. 2 Minuten. Zum Schluss einatmen, den Atem 5-10 Sekunden anhalten, ausatmen und entspannen.



Schmetterling 3 Minuten

Bleibe im Schneidersitz sitzen. Lege die Fußsohlen zusammen. Halte dich mit den Händen an den Füßen fest und drücke deinen Daumen mit etwas Druck in die Mitte deines großen Zehs. Lehn dich nach vorne und halte den Rücken gerade und das Kinn in einem 90-Grad-Winkel zur Brust. (Öffnet die Hüften. Dehnt den inneren Oberschenkel und den Lebensnerv. Stimuliert die Hypophyse - der Hypophysenpunkt befindet sich auf der großen Zehe.) 3 Minuten lang fortfahren. Zum Schluss einatmen, kurz halten und dann ausatmen.

Nabelkraft 1 Minute

Strecke die Beine vor dir aus. Halte den Rücken gerade. Lehn dich zurück, die Arme sind parallel zum Boden. Konzentriere dich auf den Nabel-Mittelpunkt. Mache den Feueratem. Mach das 1 Minute lang. Zum Schluss einatmen, den Atem 5-10 Sekunden lang anhalten, ausatmen und aufrichten.



Rumpfdrehung 1 Minute

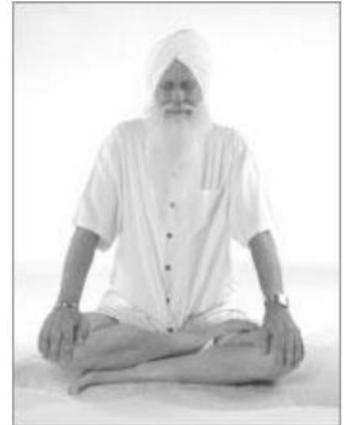
Komme sofort auf den Knien und Fersen hoch, wenn du kannst. Wenn nicht, bleibe im Schneidersitz sitzen. Hände in einem Körbchen hinter dem Nacken, unterhalb der Haare. Ellbogen nach hinten. Einatmen, den Oberkörper nach links drehen. Ausatmen, den Oberkörper nach rechts drehen.

1 Minute lang fortsetzen. Einatmen, Gesicht nach vorn. Halte den Atem ein paar Sekunden lang an. Ausatmen und die Hände nach unten entspannen.

Schulterheben 1 Minute

Komme aus der vorherigen Position heraus, wenn du auf deinen Knien und Fersen sitzt. Setz dich in den Schneidersitz. Bringe die Hände auf die Knie. Mache ein schnelles Schulterheben. Einatmen, Schultern nach oben. Ausatmen, Schultern nach unten. Führe dies in einem ziemlich schnellen Tempo und mit einem kräftigen Atem durch.

Mach das 1 Minute lang. Einatmen, die Schultern hochziehen. Halte den Atem an. Ausatmen, die Schultern nach hinten und unten rollen. Entspanne den Atem. Rolle die Schultern noch ein wenig weiter.



Nackenkreisen 2 Minuten

Entspanne die Schultern. Die Hände auf den Knien ablegen. Drehe den Kopf in einer langsamen Bewegung kreisförmig in eine Richtung. Kreise den Kopf langsam und vollständig.

Mach das 1 Minute lang. Kehre dann die Richtung um.

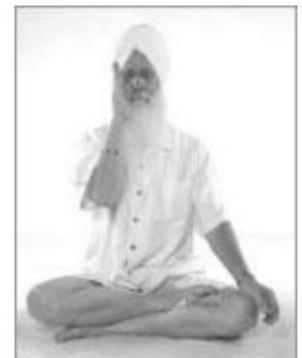
Fahre 1 Minute lang fort. Einatmen, den Kopf aufrecht zur Mitte bringen, Wurzelschloss anwenden, den Atem kurz anhalten und entspannt ausatmen.

Beruhigungsatmung 1 Minute

Langes, langsames, tiefes Atmen, durch das linke Nasenloch einatmen und durch das rechte Nasenloch ausatmen. Der Daumen der rechten Hand verschließt das rechte Nasenloch. Atme tief durch das linke Nasenloch ein. Verschließe das linke Nasenloch mit dem Zeige- oder kleinen Finger der rechten Hand und atme durch das rechte Nasenloch aus.

Fahre 1 Minute lang mit dem Einatmen des linken und dem Ausatmen des rechten Nasenlochs fort.

Zum Schluss atme ein, halte den Atem ein paar Sekunden lang an und atme dann aus, wobei du die rechte Hand nach unten entspannst.



Weißer-Schwan-Meditation 3-11 Minuten

Das Mudra der Hände hat die Form eines Schwans. Die Daumenspitzen sind zusammengedrückt. Die Flügel sind nach oben gerichtet, die Finger liegen auf den Ballen. Halte die Hände direkt vor deine Augen, die Daumen auf Augenhöhe. Starre auf die Daumenspitzen, bis du ein vollständiges geistiges Bild von deinen Daumen hast. Wenn du das Gefühl hast, dass sich dieses Bild in dein Gehirn eingepreßt hat, schließe die Augen und schaue mit geschlossenen Augenlidern weiter auf die Daumen und stelle das Bild wieder her, als ob deine Augen offen wären. Langes, langsames, tiefes Atmen, SAT einatmen, NAM ausatmen.

Setze die Praxis für 3-11 Minuten fort.

Einatmen, den Atem 5-10 Sekunden anhalten, ausatmen und die Arme nach unten entspannen. Entspanne den Atem.

