

K. R .I eY uA u n Meditation Nr.

2-2i-77

Kharam Sambhahaumi Kriya

Allgemeine Position:

Setzen Sie sich in eine bequeme meditative Position mit gerader Wirbelsäule.

Fi9ure Nr.**Die Hände:**

Verschänken Sie alle Finger außer den Ringfingern. Richten Sie die Ringfinger nach unten und zwischen die Handflächen. Kreuzen Sie die Ringfinger und drücken Sie sie mit den Fingernägeln an der Außenseite gegeneinander. Schließen Sie die Handflächen zusammen und drücken Sie sie zusammen. Legen Sie die Handhaltung auf die Höhe des Herzens.

Die Arme:

Legen Sie die Arme an den Seiten des Körpers ab. beugen. die Ellenbogen und bringen die Unterarme nach oben und innen einander zu, bis sich die Hände an der Höhe des Herzens. Halten Sie die Ellbogen in Kontakt. in die Seiten des Körpers.

Fi9ure Nr. 2**Die Beine:**

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen oder auf einen Stuhl mit Gewicht beider Füße gleichmäßig auf dem Boden verteilt Boden.

Atmen:

Vollständig in vier Zügen durch die Nase einatmen Herzen, atmen Sie den ganzen Atem aus dem Lunge in vier gleiche Teile.

Die Augen:

Die Augen sind zu 1/10 geöffnet.

Mantra:

Beim Einatmen vibrieren Sie geistig "SO, SO, SO, SO" (ein "SO" für jeden Teil des Atems) und beim Ausatmen vibrieren Sie geistig "HUNG, HUNG, HUNG, HUNG" (ein "HUNG" für jeden Teil des Atems).

Mudra oder andere Bedingungen:

Schließen Sie die Handflächen zusammen und halten Sie den Druck auf das Schloss während der gesamten Meditation aufrecht.

Mentaler Fokus:

Konzentriere dich auf die geistige Schwingung des Mantras und auf den Atem.

Mentale Bilder:

Praxisbedingungen:

Dauer:

Beginnen Sie damit, diese Meditation nur drei Minuten lang durchzuführen. Fügen Sie jede Woche eine Minute hinzu, bis Sie elf Minuten erreicht haben. Fahren Sie dann elf Minuten lang fort.

Kommentare:

Diese Meditation ist eine sehr kraftvolle, lebensspendende Erfahrung. Ihr Nutzen ist vielfältig. Sie kann jede Kapillare und jede Zelle in der Lunge öffnen; sie reinigt dich und gibt dir viel Kraft. Indem sie ein Gleichgewicht der korrelativen Energie in den Hemisphären des Gehirns schafft, verhindert sie die Ermüdung des Gehirns.