

Kriya zur Beseitigung von Zukunftsängsten

Kriya for removing fear of the future, Quelle: KRI (Kundalini Research Institute)

26. Oktober 1988

Diese Meditation löst Zukunftsängste und verbindet dich über das Herzzentrum mit dem Fluss des Lebens.

Haltung und Mudra: Setze dich bequem in einfachen Haltung. Lege den Handrücken der linken Hand in die Handfläche der rechten Hand. Der rechte Daumen schmiegt sich in die Handfläche der linken Hand und der linke Daumen kreuzt den rechten. Die Finger der rechten Hand legen sich außen um die linke Hand und halten sie sanft. Diese Handhaltung gibt dir ein friedliches, sicheres Gefühl. Lege das Mudra, mit den Handflächen zum Körper weisend, auf das Herzzentrum. So ruhen die Hände am Brustkorb. Meditiere zu deiner Lieblingsversion von *Dhan, Dhan, Ram Das Gur.*

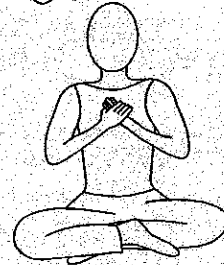
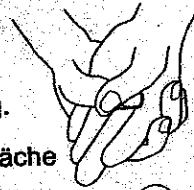
Beginne mit **11 Minuten** und steigere dich langsam und allmählich auf eine Übungsdauer von **31 Minuten**.

Abschluss: Atme tief ein und entspanne.

Kommentar: Diese Meditation nimmt dir deine Zukunftsängste, die durch deine unbewussten Erinnerungen an die Vergangenheit entstanden sind. Sie wird dich dazu zwingen, dich mit deinem Herzzentrum auseinanderzusetzen.

*Die Schönheit in dir ist dein Geist. Die Stärke in dir ist deine Ausdauer.
Die Intelligenz in dir ist deine Unermesslichkeit – Yogi Bhajan.*

Die gekreuzten Daumen helfen dabei die verzweifelten Anstrengungen deines Geistes zur Vermeidung von Angst und Schmerz zu neutralisieren. Es sind gerade diese Anstrengungen, die Beklemmungen verursachen und dich den Kontakt zu deinen inneren Quellen - der Intuition und des Herzens - verlieren lassen.



Übersetzung: Sat Darshan Kaur Britta Stein, Textprüfung: Siri Kaur Magerfleisch
Beilage zum 3HO Yogajournal März 2013

3H Organisation Deutschland e.V. www.3ho.de