MEDITATION
ZUR STERBEBEGLEITUNG
(AKAAL KRIYA)

Datum : 1. Mai 1979

Anweisungen : Setzen Sie sich in Rock Pose oder Virasan mit gerader Wirbelsäule.
Entspannen Sie die Arme mit den Ellenbogen an den Seiten des Körpers. Beugen Sie die Ellbogen, bringen Sie die Unterarme nach oben und zur Brust, bis sich die Hände vor dem Herzzentrum treffen. Verschränken Sie die Finger bis auf die Daumen. Die Seiten der Daumen berühren sich und werden gerade nach oben gezogen.

Augen schärfen : Schließen Sie die Augen 9/10.

Atmung : Atmen Sie vollständig ein und aus, während Sie das Mantra 3 Mal in einem Atemzug singen.

Mantra : RAA MAA DAA SAA SAA SAA SAY SO HUNG
Ein Zyklus mit 3 Wiederholungen dauert etwa 20 Sekunden.

Zeit : Fortsetzung für 31 Minuten.

Ende : Halten Sie die Finger ineinander verschränkt und heben Sie die Arme gerade nach oben, die Handflächen nach oben. Einatmen und kräftig nach oben strecken. Ausatmen. Wiederholen Sie zwei weitere Atemzüge und entspannen Sie sich.

Anmerkungen : Nachdem Sie eine Weile geübt haben, können Sie von 3 Wiederholungen pro Atemzug auf 5 Wiederholungen pro Atemzug erhöhen. Yogis benutzten diese Kriya, um den Tod abzuwehren. Sie verleiht eine mystische Kraft über den Tod.

©1979 Kundalini Research Institute

• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •