

Kriya um das Unterbewusstsein zu entladen

„Kundalini Yoga ist ... eine Praxis der Erfahrung der eigenen Exzellenz, die tief schläft und jetzt aufwacht.“ - Yogi Bhajan 26.7.1996

1. Sitze im Schneidersitz mit der „Christus Mudra“: halte den Sonnen- und den Merkurfinger (kleinen Finger und Ringfinger) mit dem Daumen und halte die anderen Finger gestreckt. Beuge die Ellbogen, sodass du die Mudra auf Schulterhöhe hältst, wobei die Handflächen nach vorne schauen. Mach den Kiefer weit auf und atme in drei schnellen Zügen ein; atme durch die Nase aus. Das Einatmen wird wie der Laut eines Raben klingen. 6 Minuten.
2. Behalt die Mudra und den Atem bei und bewege die Hände in schnellen kleinen Kreisen (die Bewegung geht vom Daumen aus, der den Arm Richtung Körper führt). Der ganze Körper sollte von dieser Bewegung zittern. Halte 1-2 Minuten lang die Augen dabei auf, dann schließe sie. Gesamt 4 Minuten.
3. Verschränke die Finger vor dem Herzen. Springe vom Boden ab. 1 Minute.
4. Bring die verschränkten Hände über den Kopf und springe weiterhin vom Boden ab. 6 Minuten. Fühl dich so, als würdest du auf einem Pferd galoppieren. Finde einen Rhythmus. Schwitze ein bisschen; es tut gut.
5. Sitze mit gerader Wirbelsäule. Verschränke die Hände im Schoß, wobei sich die Daumenspitzen berühren. Schließe die Augen und konzentriere dich auf die Nasenspitze. Atme tief ein; atme tief aus. Lass einen Gond spielen. 14 Minuten. Du begibst dich in das Reich der Vergebung. Übe Vergebung dir selbst gegenüber aus. Vergebe dir selbst. Kämpfe nicht dagegen an und leiste keinen Widerstand. Du bist im Reich der Vergebung. Das ist die Hemisphäre der Vergebung dir selbst gegenüber. Erlöse dich selbst. Es gibt keinen, der über dir steht; keinen der unter dir steht; keinen, der um dich herum steht; es gibt nur dich. Das ist die Hemisphäre, in der du dir selbst vergeben kannst. Es ist eine seltene Gelegenheit. Bitte nicht Gott um Vergebung. Gott garantiert Vergebung. Was auch immer du vergibst, vergibt Gott garantiert. Los! Kämpfe nicht dagegen an! Vergebung frisst Unglück auf. Vergebung frisst das Unglück von morgen - garantiert. Du schreitest in das Reich der Vergebung. Gott etwas geben, das bedeutet es, zu vergeben. Die Heiligkeit Gottes wird die Lücken öffnen; Gelegenheiten werden kommen. Lass Gott dir etwas geben, indem du vergibst. Die, die nicht vergeben, bekommen nichts.
6. Spiele Humee Hum Tumee Tum Wahe Guru und singe mit, verwende dabei eine steife Zunge und den Gaumen. 11 Minuten. Der Gong spielt während die Musik auf „Promises are Hard“ wechselt. Meditiere mit der Musik. Zum Schluss spielt ein Lied aus den Himalayas, „Child of God“.
7. Behalte die Mudra bei und heben die Hände über den Kopf, wobei die Handflächen Richtung Kopf schauen; strecke die Arme hoch, und strecke die Wirbelsäule. Atme lang, tief und langsam. Die Musik spielt weiter.

Zum Abschließen: Schüttle die Arme aus. 2 Minuten.

