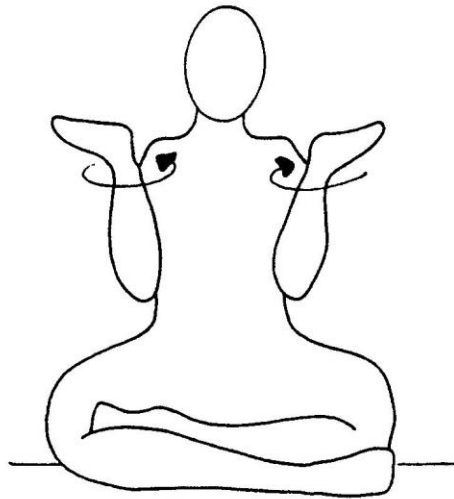


Chakkar Chaluni Kriya

10. Mai 1996



1. Setze dich in die einfache Haltung. Winkle die Arme an, so dass die Oberarme seitlich am Brustkorb anliegen und die Ellbogen auf den unteren Rippen ruhen. Deine Unterarme zeigen nach oben, die flachen Handflächen weisen zum Himmel. Die Finger liegen fest aneinander. Bewege die Unterarme in kleinen Innenkreisen, halte die Hände wie angegeben. Bewege dich aus den Ellbogen, aber lass sie weiterhin auf den unteren Rippen ruhen. Wenn du dich zu bewegen beginnst, wirst du die Augen automatisch schließen. Chante die letzten 4 Zeilen vom Jaap Sahib von Kulwant Singh:

"Dies ist die heiligste und geheimste Kriya des Yoga. Aus ihr heraus wurde der Buddhismus, der Hinduismus, die Kabbala und alles Mystische geboren." YB

CHATTRE CHAKRA VARTI, CHATTRE CHAKRA BUGETI

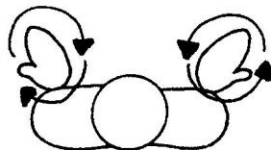
SUYAMBHAV SUBHANG, SARBE DAA SARBE DSCHUGTÄI

DUKAALANG PRANAASI, DÄIAALANG SARUPÄI

SADAA ANG SANGÄI, ABHANGANG BIBHUTÄI.

Berühre beim Chanten mit der Zungenspitze deinen weichen Gaumen. Das beeinflusst deine Drüsen: Thalamus und Hypothalamus. 11–18 Minuten. "Sollten sich Thalamus und Hypothalamus einmal bewegen, wird sich dir eine neue Welt auftun. Dir eröffnet sich ein anderer Horizont."

Abschluss: Atme ein, halte den Atem 10–15 Sekunden an, während du so schnell du kannst weiterhin die Innenkreise machst (3–mal pro Sekunde) und atme aus. Wiederhole diesen Teil noch 2–mal.



Ansicht von oben