

## Wenn du nicht weißt was du tun sollst

Setze dich bequem in einfache Haltung oder auf einen Stuhl. Entspanne deine Arme entlang des Körpers nach unten. Winkle die Ellenbogen an und hebe die Hände bis sie sich auf Höhe der Brust begegnen. Die Finger jeder Hand sind ausgestreckt und liegen entspannt nebeneinander. Kreuze die Hände, beide Handflächen zeigen Richtung Brust (1a). Die eine Hand ruht in der anderen und die Daumen sind gekreuzt. Die Finger sind bequem angewinkelt (b). (Die Position der linken und rechten Hand ist bei dieser Übung austauschbar).

**Augen:** Schau zum dritten Auge, dann senke die Augen zur Nasenspitze.

**Atmung:** Atme tief, vollständig und kraftvoll nach folgender Sequenz. Wenn du durch den Mund atmest, forme den Mund als würdest du pfeifen.

*Atme durch die Nase ein und dann durch die Nase aus.*

*Atme durch den Mund ein und durch den Mund aus.*

*Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.*

*Atme durch den Mund ein und durch die Nase aus.*

**Zeit:** Praktiziere diese Kriya für 11 Minuten und steigere sie nach und nach auf 31 Minuten.

**Anmerkung:** Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, probiere diese Meditation aus. Sie ist sehr leicht, aber sehr wirkungsvoll, wenn sie korrekt ausgeführt wird. Sie koordiniert die linke und die rechte Gehirnhälfte. Sie gibt dir die Fähigkeit das Geheimnis spiritueller Wunder zu erkennen und bringt dich zur Meisterschaft deiner drei Körper (physisch, mental, spirituell). Sie sieht einfach aus, löst aber viele Probleme. Diese Übung wird auch Gyan Mudra Kriya genannt.

Yogi Bhanan, 2. März 1979; Survival Kit, Seite 27.

