

Subagh Kriya

21. Juni 1996

1

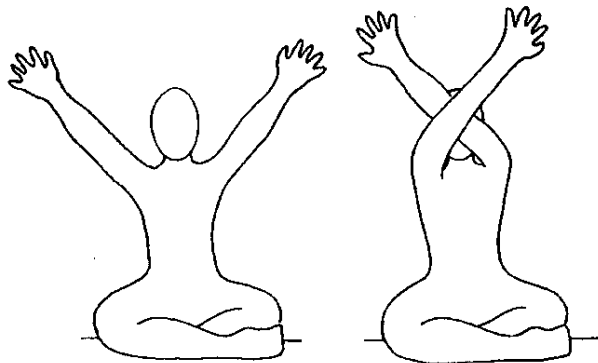


Dies ist eine 5-teilige Kriya. Jeder Teil muss gleich lang durchgeführt werden, entweder 3 oder 11 Minuten. Überschreite 11 Minuten nicht. Nur die erste Übung der Kriya kann für sich, getrennt von den anderen Übungen, durchgeführt werden.

1. Sitze mit gerader Wirbelsäule in einfacher Haltung. Deine Oberarme sind entspannt, die Ellbogen sind gebeugt, die Handflächen befinden sich vor der Brust. Schläge die Außenkante der Hände aneinander. Das ist der so genannte Mondbereich, der von der Wurzel des kleinen Fingers bis zur Handwurzel reicht. Dann schlage die Außenkanten der Zeigefinger aneinander, der so genannte Jupiterbereich. Schläge hart! Schläge abwechselnd Mond- und Jupiterbereich aneinander. Chante gleichzeitig mit der Zungenspitze "HAR" und ziehe bei jedem "HAR" den Nabel nach innen. Die Augen sind auf die Nasenspitze gerichtet. Die Meditation wurde im Rhythmus von "TANTRIC HAR" von Simran Kaur unterrichtet.

"Ich beabsichtige, dir ein sehr praktisches Werkzeug zu geben; eines, das du überall nutzen kannst, und du wirst reich werden. Reich und erfolgreich an Reichtum und Werten zu werden, bedeutet, die Kraft zum Durchkommen zu haben. Es bedeutet, dass die Übermittlungen deines Gehirns und die Überzeugungskraft deiner Intuition dir sofort sagen können, was zu tun ist." YB

2



2. Strecke deine Arme in einem 60°-Winkel seitlich nach oben. Spreize die Finger weit auseinander und mache sie steif. Die Handflächen zeigen nach vorn. Überkreuze die Arme vor deinem Gesicht. Während du die Bewegungen machst, achte darauf, dass zuerst der linke Arm vor dem rechten ist und dann der rechte Arm vor dem linken. Wechsle immer wieder. Fahre fort, die Arme zu überkreuzen, halte die Ellbogen gerade, die Finger gespreizt und steif. Diese Bewegung wird zum "TANTRIC HAR" von Simran Kaur gemacht, ohne dabei zu chanten.