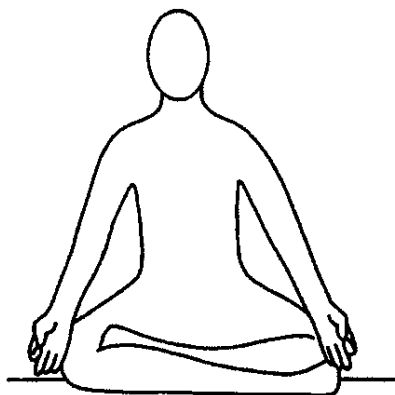


GAN PUTTEE KRIYA - DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH MACHEN

2. November 1988



1. Sitze wie ein Yogi in Grundhaltung (Easy Pose) mit gerader Wirbelsäule. Die Handrücken liegen auf den Knien, die Handflächen zeigen nach oben. Die Augen sind zu neun Zehnteln geschlossen. Chante von Herzen, natürlich und entspannt, stetig und monoton oder wie "Kirtan Kriya" die Sa Ta Na Ma-Meditation.

SA - Daumen und Jupiterfinger (Zeigefinger) berühren sich
TA - Daumen und Saturnfinger (Mittelfinger) berühren sich
NA - Daumen und Sonnenfinger (Ringfinger) berühren sich
MA - Daumen und Mercurfinger (kleiner Finger) berühren sich
RA - Daumen und Jupiterfinger (Zeigefinger) berühren sich
MA - Daumen und Saturnfinger (Mittelfinger) berühren sich
DA - Daumen und Sonnenfinger (Ringfinger) berühren sich
SA - Daumen und Mercurfinger (kleiner Finger) berühren sich
SÄ - Daumen und Jupiterfinger (Zeigefinger) berühren sich
SAY - Daumen und Saturnfinger (Mittelfinger) berühren sich
SO - Daumen und Sonnenfinger (Ringfinger) berühren sich
HUNG - Daumen und Mercurfinger (kleiner Finger) berühren sich

Beginne mit 11 Minuten und steigere langsam auf 31 Minuten Übungszeit.

Zum Schluß: Bleibe in Easy Pose, atme ein, halte den Atem 20 - 30 Sekunden an und bewege jeden Körperteil. Atme aus. Wiederhole diese Sequenz noch zweimal, um das Prana in jedem Körperteil zu verteilen. Das bewirkt Selbstheilung. Gan Puttee Kriya löscht alle Negativität der Vergangenheit und Gegenwart aus. Es nimmt alles negative Karma der Vergangenheit weg, gleicht Alltagsprobleme aus und bewirkt eine positive Zukunft.

2. Sitze absolut ruhig und konzentriere dich auf die Nasenspitze. 1 Minute.



Technisch gesehen mußt du zwei Bereiche entwickeln: "the frontal lobe" und den oberen Gaumen. Der obere Gaumen wird durch "jaapa" entwickelt. "The frontal lobe" wird durch Meditation entwickelt. YB

Gan Puttee ist ein anderer Name für Ganesha, den Gott des Wissens und der Literatur. Er wird oft mit einer Ratte zu seinen Füßen dargestellt. Die Ratte steht für Schlaueit und die Fähigkeit, durch jede Barriere hindurch zu einer Lösung zu gelangen. Diese Meditation kann jedes Problem und jede Blockierung in deinem Leben auflösen. GSK