

Jeden Montag, 20⁰⁰ Uhr
3504 Krems-Stein
Yogazentrum
Steiner Landstr. 14
EINTRITT FREI

Liebe ist Wahrheit und Wahrheit ist Liebe
*Die Kundalini ist unsere Mutter, sie gibt uns die Realisation,
die Selbstverwirklichung*
**Schenken Sie Ihrer Kraft etwas Aufmerksamkeit,
SIE wird Ihnen helfen**

Affirmationen zum Heben der Kundalini



Fragen Sie mit der rechten Hand auf dem Herzen: Bin ich das Selbst? Fragen Sie dreimal.



Fragen Sie mit der rechten Hand Auf dem linken Oberbauch genau Unter den Rippen dreimal Bin ich mein eigener Meister?



Fragen Sie mit der rechten Hand auf dem linken Unterbauch sechsmal: Bitte gib mir das reine Wissen.



Führen Sie die rechte Hand zum linken Oberbauch und sagen Sie sechsmal Ich bin mein eigener Meister.



Mit der rechten Hand auf dem Herzen sagen sie zwölfmal Ich bin das Selbst.



Legen Sie die rechte Hand auf den linken Halsansatz und drehen Sie den Kopf nach rechts und sagen sie 16 mal: Ich bin nicht schuldig



Legen Sie die rechte Hand auf die Stirn und drücken Sie beide Seiten. Sagen Sie: Ich vergebe jedermann. Vergeben Sie jedem, alles. Sagen Sie von Herzen, sooft Sie wollen.



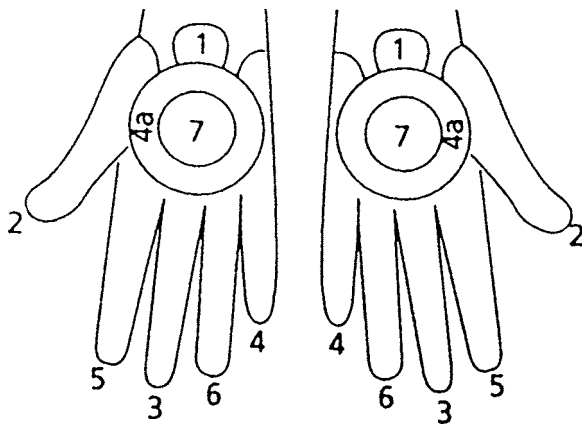
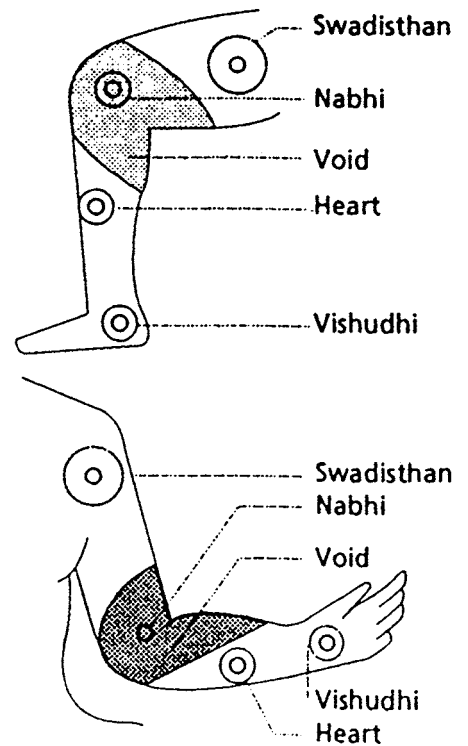
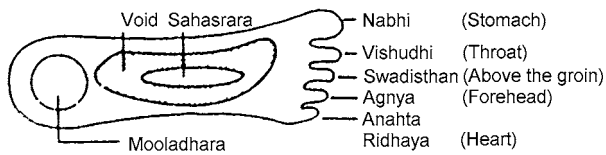
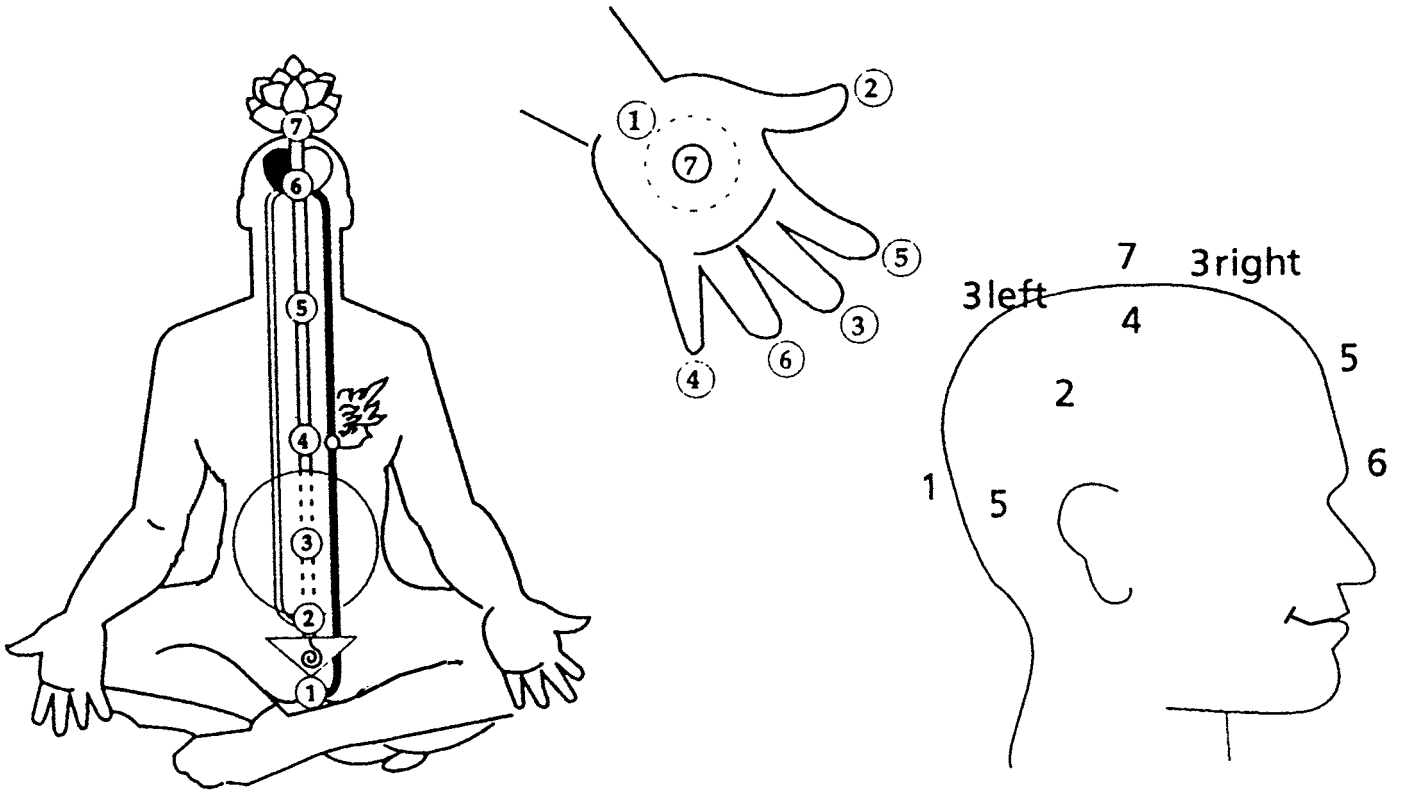
Legen Sie die rechte Hand auf den Hinterkopf und stützen Sie mit der Hand den zurückgebeugten Kopf. Sagen Sie von Herzen ohne Schuld-Gefühle: O Göttliches, bitte vergib mir, wenn ich irgendwelche Fehler gemacht habe.



Legen Sie die rechte Handfläche auf den Scheitel, strecken Sie die Finger nach oben, so daß ein Druck entsteht. Bewegen Sie siebenmal langsam die Kopfhaut im Uhrzeigersinn und sagen Sie siebenmal: Mutter, bitte gib mir meine Selbstverwirklichung.

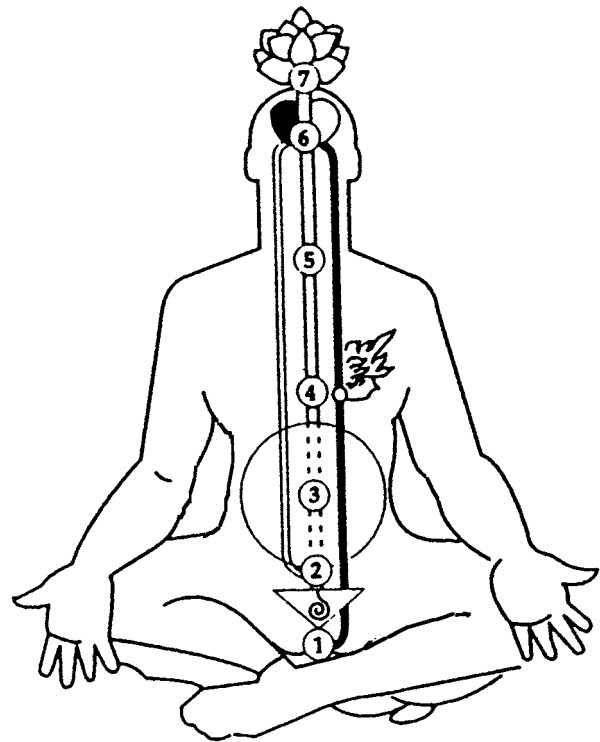


Dann sehen Sie, ob Sie die Kraft spüren können, über dem Scheitel als warmer oder kühler Hauch, in den Händen oder sogar direkt am Körper.



Die Chakras

1. Mooladhara
2. Swadisthan
3. Nabhi
4. Heart
5. Vishuddhi
6. Agnya
7. Sahasrara



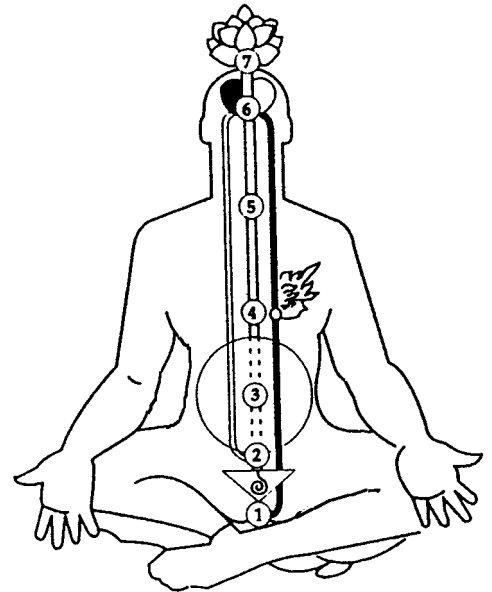
Die physischen Ebenen des subtilen Systems

Die Elemente des subtilen Systems steuern jeweils ein Netzwerk (Plexus) von Organen, Blutgefäßen, Nerven, Drüsen, Muskeln, Knochen sowie deren Funktionen im Körper. Die hauptsächlichen Steuerungsebenen sind:

7. das limbische System	Gehirn
6. rechte und linke Schläfe, Thalamus (Zirbeldrüse und Hypophyse)	Sehvermögen, Denken, Konditionierung
5. Kehlkopf-Plexus (Schilddrüse)	Hals, Arme, Augen, Mund, Zunge, Ohren, Gesicht, Hände, Gehör, Schultern
4. Herz-Plexus (organisches Herz)	Herzschlag, Atmung
3. Solar-Plexus	Magen, Teil der Leber
2. Aorta Plexus	Teil der Leber, Nieren, Milz, Bauchspeicheldrüse, Uterus
1. Becken-Plexus	Sexualität, Ausscheidung, Sympathisches Nervensystem, Prostata

Die Qualitäten der Chakras

7. Selbstverwirklichung, Integration aller Eigenschaften, Stille
6. Vergebung, Kontrolle über das Ego und die Konditionierungen
5. Kollektives Bewußtsein; göttliche Diplomatie; liebevoller Umgang miteinander, Diskretion, Selbstwertgefühl; die Fähigkeit, der Zeuge sein zu können.
4. Liebe, Freude, Sicherheit, Schutz, pflichterfülltes Leben; Geben; Teilen; für andere sorgen.
3. Physische, materielle und spirituelle Unterstützung; Zufriedenheit; Großzügigkeit; Gerechtigkeit; Reinheit.
2. Kreativität, Inspiration, Ästhetik, reines (göttliches) Wissen; Verstand
1. Unschuld



Probleme im System

Damit die Energiezentren ungehindert drehen können, müssen sie rein gehalten und in Balance gebracht werden. Negativität von innen oder von außerhalb verursacht Blockaden. Einige dieser Blockaden oder auch „Catches“ sind:

7. Zweifel an Gott; Dogmatismus
6. aufgrund von Konditionierungen über sich selbst und andere urteilen; sich sorgen machen; umherschweifende Blicke; falsche Gedanken über Gott; ein egoistisches Leben.
5. Schuldgefühle; unmoralisches Verhalten; böse Reden; Arroganz; Rauchen; unreine Beziehungen; mangelnde Kollektivität.
4. Probleme mit der eigenen Mutter (linke Seite) oder mit dem eigenen Vater (rechte Seite); Unsicherheit; Furcht; emotionale Aggression; mangelndes Vertrauen in Gott; mentale und physische Überanstrengung.
3. Sorgen um Familie, Haushalt, Geld oder Arbeit; Fanatismus
2. Überaktivität und Streß; zu viel denken und planen; unnatürliches Verhalten; Kulte; Parapsychologie; Okkultismus; Verehrung falscher Gurus
1. Sexuelle Exzesse, Ehebruch, Lüsternheit, Homosexualität; Ungleichgewicht auf der rechten (Verstopfung) oder linken Seite (Durchfall)

Das Heben der Kundalini

Halten Sie die linke Hand vor den Unterbauch, die Handfläche zeigt zum Körper. Führen Sie die linke Hand senkrecht hoch, bis sie eine Position über Ihrem Kopf erreicht. Während die linke Hand aufsteigt, drehen Sie die rechte Hand im Uhrzeigersinn um die linke, bis beide Hände über dem Kopf sind. Machen Sie mit beiden Händen einen Knoten. Führen Sie das dreimal aus, beim dritten mal machen Sie drei Knoten. Dabei verknöten Sie Ihre Aufmerksamkeit mit Ihrer Kundalini über dem siebten Chakra.



Bandhan

Legen Sie die linke Hand auf den linken Oberschenkel mit den Handflächen nach oben. Halten Sie die rechte Hand über die linke Hüfte und führen Sie sie langsam über den Kopf und dann an der rechten Körperseite entlang hinunter. Dann führen Sie die rechte Hand an der rechten Körperseite entlang hinauf, über den Kopf und dann an der linken Seite entlang hinunter. Das ist ein Bandhan, es schützt die Aura. Machen Sie es siebenmal.



Das Fußbad



Das tut man am besten als letztes am Abend, bevor man ins Bett geht.

Setzen Sie sich bequem auf einen Sessel mit den Händen auf den Oberschenkeln und den Handflächen nach oben. Die Finger zeigen zu Shri Matajis Bild.

Stellen Sie die Füße in eine Schüssel mit warmen Wasser, dem eine Prise Salz hinzugefügt wurde. Meditieren Sie während des Fußbades 10-15 min.

Spülen Sie die Füße ab und trocknen Sie sie. Gießen Sie das Wasser dann in die Toilette und waschen Sie sich die Hände.

(Zu aktiv, zu viele Gedanken - kaltes Wasser, zu lethargisch, gefühlsbetont - warmes Wasser)

Das Balancieren der linken und der rechten Seite



Das Balancieren der linken Seite
Bei Kribbeln, Hitze oder Schweregefühl in der linken Hand: Legen Sie die linke Hand mit der Handfläche nach oben hin und die rechte Hand auf die Erde oder strecken Sie die rechte Hand Richtung Erde.



Das Balancieren der rechten Seite
Bei Kribbeln, Hitze oder Schweregefühl in der rechten Hand: Legen sie die rechte Hand mit der Handfläche nach oben hin und halten Sie die linke Hand hoch mit der Handfläche nach hinten.