

Zeiten für Meditationen und Praxis

Entschließt Du dich ich dazu, eine bestimmte Meditation oder auch eine Kriya eine Zeit lang zu üben, sollten Du dies immer über einen bestimmten Zeitraum ohne Unterbrechung tun, um die besten Effekte zu erzielen. Hierbei ist es energetisch sehr von Vorteil dein Sadhana täglich zur selben Uhrzeit zu praktizieren. Kannst du aus Krankheitsgründen mal nicht (physisch) praktizieren mache dein Sadhana sehr bewusst im Geiste (mit den original Zeiten). Hast du einmal mehr als 24 Stunden ausgesetzt ist der energetische Aufbau unterbrochen und du beginnst wieder bei Tag 1. Folgende Zeiträume haben bestimmte Wirkungen:

- 40 Tage: ein altes Muster wird durchbrochen.
- 90 Tage: das Muster geht in die Aura und ist jederzeit abrufbar, ein neues Muster ist aufgebaut.
- 120 Tage: das Muster ist noch mehr gefestigt – das neue Muster wird in die Persönlichkeit integriert.
- 1000 Tage: das Thema ist gemeistert.

Die Wirkung einer Meditation auf dein physiologisches und feinstoffliches System ist abhängig davon, wie lange Du die jeweilige Meditation am Tag übst. Dabei zählt nur die Zeit, die Du diese Meditation am Stück übst und nicht die Stückelung der Zeiten. (wie beispielsweise morgens 3 Minuten, mittags 7 Minuten und abends 22 Minuten - in diesem Beispiel hat jede Meditationszeit ihre für sich bestimmte Wirkung, nicht aber die Wirkung, die eine 31 Minuten Meditation am Stück gehabt hätte!)

- 3 Minuten: Ida/Pingala Ausgleich, wirkt auf das Magnetfeld, den Kreislauf und die Zusammensetzung des Blutes.
- 7 Minuten: wirken auf die Aura
- 11 Minuten: Drüsensystem Regulation / Hypophyse und Nervensystem beginnen sich zu verändern.
- 22 Minuten: die 3 Körper: negativ/positiv/neutral mind balancieren sich und arbeiten zusammen.
- 31 Minuten: wirken auf den gesamten Geist, die Elemente: Erde/Luft/Äther/Wasser/ Feuer balancieren sich aus. Die Drüsen, der Atem und die Konzentration wirken auf der Ebene der Zellen und der Körperhythmen.
- 62 Minuten: kompletter Energiewechsel, dein unbewusster Schatten wird integriert. Wirken auf die grauen Zellen des Neokortex im Gehirn.
- 2,5 Stunden: Körper/Geist/Seele richten sich komplett aufeinander aus, so dass das Unterbewusste durch den umgebenden universellen Geist unterstützt wird. Dies hält während des gesamten Tages an.

Ernsthaft über längere Zeiträume zu praktizieren kann eine Grundlegende Veränderung herbeiführen. Man verändert sich langsam und geht durch verschiedene Phasen des spirituellen Wachstums. Es ist ein allmählicher Prozess der das innere Licht verstärkt, alte Ängste und Karma auflöst.

Viel Licht & Freude auf deinem Weg der Erfahrung ☺
deine Sat Akal Kaur



KUNDALINIYOGA
NACH YOGI BHAJAN
[verbinde deine energien und wachse]