

# The Jupiter Finger Chakra Meditation

## Haltung

Sitze mit aufrechter Wirbelsäule. Halte deine Augen geschlossen.

## Mudra

Lege deine linke Hand auf deine Brust, an dein Herzchakra, die Finger zeigen nach rechts. Strecke den Zeigefinger deiner rechten Hand aus, halte die übrigen Finger mit Hilfe des Daumens locker fest. Berühre nun in dieser Reihenfolge mit der Spitze deines Zeigefingers die folgenden Punkte:

Die Mitte deiner Unterlippe

Deine Nasenspitze

Den rechten äußeren Augenwinkel

Den Punkt zwischen deinen Augenbrauen (3. Auge)

Im nächsten Zyklus berühre statt des rechten Augenwinkels den linken äußeren Augenwinkel mit dem rechten Zeigefinger. Wechsele in jedem Zyklus die Seite. Beginne die Meditation jeweils mit dem Berühren der rechten Seite.

## Mantra

Chante im Rhythmus deiner Berührung laut Sa Ta Na Ma

Sa (Unterlippe)Ta (Nasenspitze)Na (Augenwinkel) Ma (3. Auge)

## Zeit

Jeder Zyklus von berühren und chanten dauert ca. 4 bis 5 Sekunden.

Praktiziere diese Meditation maximal 33 Minuten.

## Ende

Atme tief ein, halte den Atem und fühle dein „Inneres Kind“ in einer Art Selbsthypnose, atme aus.

Atme ein, halte und hypnotisiere dich, sieh dich als Kind in deinem Herzen, dort wo deine linke Hand liegt. Konzentriere dich, atme aus.

Atme ein, wiederhole das Bild deines Selbst in deinem Herzen, segne dieses Kind, sein dieses Kind, atme aus.

## Über diese Meditation

Sie ist ursprünglich von YB für Kinder gegeben worden. Sie kann aber auch von Heranwachsenden oder Erwachsenen praktiziert werden. Jeder, der ein Trauma zu verarbeiten hat, ob durch Missbrauch oder als Opfer eines anderen Verbrechens verursacht, kann von dieser Meditation profitieren. Selbst jemand, der ein lang vergangenes Ereignis zu verarbeiten hat, kann seine Persönlichkeit mit Hilfe dieser Meditation ausbalancieren. Sie schafft eine Balance in den Meridianen und Chakren. Sie kann viele Gefühle wach werden lassen, die in einem Menschen seit seiner Kindheit eingeschlossen sind. Sie unterstützt Erwachsene, die in einem „childhood syndrome“ gefangen sind und weiter an Vergangenen festhalten.

Aus: Shannahoff Khalsa, Kundalini Yoga Meditation, S. 227