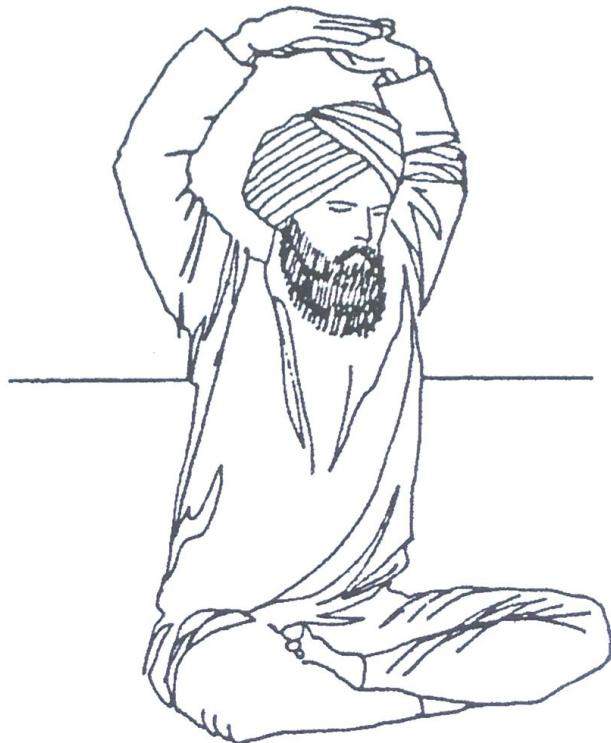


# Meditation für Brosa (Absolutes und tiefstes Vertrauen und geistig-seelischer Mut)

Sitze im Lotus- oder Schneidersitz. Hebe die Arme im Bogen über den Kopf, die Handflächen zeigen dabei nach unten. Der Mann legt die rechte Handfläche auf die linke Hand, die Frau legt die linke Handfläche auf die rechte Hand. Lege die Daumenspitzen aneinander, wobei die Daumen weggestreckt werden. Die Arme werden an den Ellbogen leicht gebogen. Laß die Augen ganz leicht offen und schaue hinab auf die Oberlippe.

Chante das Mantra WAHE GURU. Bilde die Laute sehr präzise mit Lippen und Zunge. Flüstere es, so daß das GURU beinahe unhörbar ist. Eine Wiederholung dauert etwa 2 1/2 Sekunden.  
(für 11 Minuten).



## Kommentar:

Diese Kriya ist sehr wirksam und sollte respektiert werden. Zu Anfang sollte man höchstens 11 Minuten meditieren. Dann sollte man alle 15 Tage eine Minute dazugeben, bis man 31 Minuten erreicht hat. Die Auswirkungen sind weitreichend. Die Meditation stärkt das Vertrauen im Menschen.

Vertrauen ist die Grundlage für Glaube und ein Sich-Verpflichten, ebenso für Realitätssinn. Sie führt zu geistiger Erhabenheit, die dich aller Herausforderungen Herr werden läßt. Von dem 4. Chakra aus baut sie die Aura auf und bringt sie ins Gleichgewicht.