

seine Begierde unter Kontrolle bringt, richtet er seine schöpferische Energie auf andere Dinge. Er wird die Kunst der Poesie, der Prosa und des durchdachten Diskurses beherrschen. Interessanterweise bleibt ein Yogi oder Kabbalist normalerweise sein Leben lang potent, während die Potenz amerikanischer Männer etwa Ende 30 oder Anfang 40 abnimmt. Bedenken Sie immer, dass sexuelle Freiheit nicht bedeutet, dass Sexualität missbraucht werden sollte. Sexuelle Freiheit bedeutet, die Sexualität zu erhalten, zu achten und immer die Wahl zu haben. Wenn zwei Menschen sich lieben und respektieren, werden sie dadurch beide gestärkt. Die Frau wird sich kreativ, lebendig, weit und sicher fühlen. Der Mann wird sich erheben, umsorgt, zuversichtlich und potent fühlen.

MEDITATION UM NEGATIVE VERHALTENS-MUSTER ZU ÜBERWINDEN

GANPATI KRIYA

Diese Meditation wird Ihnen helfen, negative Verhaltensmuster zu überwinden. Die Ganpati Kriya ist eine sehr heilige Kriya. Sie wird die Unmöglich-Möglich-Kriya genannt, weil mit ihrer Hilfe alle Negativität aus Vergangenheit und Gegenwart aufgelöst werden kann. Ganpati wird manchmal auch Mangalam, der Gott des Glücks, genannt. Diese Meditation arbeitet an Samskaras, Karma und Dharma. Sie kann uns von allen Samskaras befreien, all dem negativen Karma, das wir aus vergangenen Leben herumtragen und wofür wir jetzt bezahlen müssen. Das Leid oder Glück, das wir gegenwärtig erfahren, beruht auf der Schuld oder dem Verdienst der Vergangenheit. Die Ganpati Kriya löst auch das Karma auf, das wir Tag für Tag durch unser Handeln verursachen. Sie bahnt den Weg für Dharam—was Sie heute Gutes tun, wird morgen belohnt.

Wenn Sie den Daumen nacheinander auf die Fingerspitzen drücken, wenden Sie die Wissenschaft an, mit deren Hilfe Sie Ihr eigenes Schicksal neu schreiben können. Dadurch werden die fünf Elemente ins Gleichgewicht gebracht, was Geist, Körper, Gefühle und Seele harmonisiert. Dies ist die Ganpati Kriya.

Position:

Sitzen Sie im Schneidersitz mit aufrechter Wirbelsäule, die Ellbogen sind gerade, die Handgelenke ruhen auf den Knien. Sie drücken jetzt die Daumen bei jeder Klangsilbe der Reihe nach auf die Finger. Halten Sie die Augen geschlossen.



Mantra:

(Chanten Sie diese einfache Melodie in gleichmäßigem Rhythmus:



SA TA NA MA RA MA DA SA SA SE SO HONG

SA	Daumen auf den Zeigefinger. (Jupiter/Wasserelement)	Geburt
TA	Daumen auf den Mittelfinger. (Saturn/Feuerelement)	Existenz
NA	Daumen auf den Ringfinger. (Sonne/Luftelement)	Tod
MA	Daumen auf den kleinen Finger. (Merkur/Ätherelement)	Wiedergeburt
RA	Daumen auf den Zeigefinger.	Sonne
MA	Daumen auf den Mittelfinger.	Mond
DA	Daumen auf den Ringfinger.	Erde
SA	Daumen auf den kleinen Finger.	Unendlichkeit
SA	Daumen auf den Zeigefinger.	Unendlichkeit
SE	Daumen auf den Mittelfinger.	Du
SO	Daumen auf den Ringfinger.	Ich Bin
HONG	Daumen auf den kleinen Finger.	Du