

### **Meditationsanleitung:**

- Kerze und Räucherstäbchen entzünden
- Bequemen Sitz finden
- Augen schließen und Körper und den dem Atem spüren
- Nehme 5 tiefe Atemzüge
- Führe die Grundübung aus (Kundalini heben, Bandan setzten)
- Verweile kurz in Stille und fühle wie die Grundübung wirkt
- Dann beginne mit der Arbeit und Meditation auf das Energiezentrum
- Rechte Hand und deine Konzentration auf das Chakra
- dann die Affirmation sowie das Mantra sprechen und kurz nachspüren
- Die rechte Hand dann auf den Kopf legen und einmal OM singen
- Hände mit Handfläche nach oben auf die Knie legen und in die Stille gehen
- Zum Abschluss noch einmal die Grundübung

### **Tag 1:**

#### **Muladhara Chakra (Beckenboden)**

Gottheit Ganesha

Qualitäten Erdung, Unschuld, Reinheit, Weisheit

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte etabliere Unschuld, Weisheit und Reinheit in meinem Wesen**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Ganesha sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**

### **Tag 2:**

#### **Svadhastana Chakra (Unterbauch)**

Gottheit Saraswati

Qualitäten: Kreativität, reines Wissen, Lebensfreude

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte etabliere das reine Wissen und Kreativität in meinem Wesen**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Saraswati sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**

# Meditations Challenge

Wochenimpulse 11

Tag 3:

## **Nabhi/Manipura Chakra (Oberbauch)**

Gottheit Lakshmi

Qualitäten: Fülle, Güte, Rechtschaffenheit, Dharma, Evolution

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte etabliere Zufriedenheit und Güte in meinem Wesen**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Lakshmi sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**

Tag 4:

## **Center Heart/Anahata Chakra (Brustbein)**

Gottheit Durga

Qualitäten: Sicherheit, Schutz, Mut, Gesundheit

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte etabliere Gesundheit und Furchtlosigkeit in meinem Herzen**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Durga Mata Jagadambaa sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**

Tag 5:

## **Vishuddhi Chakra (Hals)**

Gottheit LKrishna

Qualitäten: Autnezität, Kommunikation, Kollektivität, Innerern Zeugen

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte etabliere den losgelösten inneren Zeugen\*in und mache mich zu einem wichtigen Bestandteil des großen Ganzen**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Krishna sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**

# Meditations Challenge

Wochenimpulse 11

Tag 6:

## **Agryā Chakra (Mitte der Stirn)**

Gottheit Jesus

Qualitäten: Vergebung, Hingabe, reine Liebe, Erkenntnis

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte mache mich fähig wahrhaftig zu vergeben**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Jesus Christus sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**

Tag 7:

## **Sahasrā Chakra (Kopfkrone)**

Gottheit Kalki

Qualitäten: Anbindung an das Kollektive Feld, Stille, Verbundenheit, Stille

Affirmation:

**Liebe Mutter Kundalini bitte etabliere meine Selbstverwirklichung (Verbindung zum Göttlichen),  
bitte führe mich in mein Yoga**

Mantra:

**Om Twameva Sakshat Shri Kalki sakshat Shri Adi Shakti Mataji Shri Nirmala Devi Namoh Namaha**