



Meditationszeiten & ihre Wirkungen

Wenn du dich dazu entschließt, eine bestimmte Meditation oder gar eine komplette Kriya/Übungsreihe eine Zeit lang zu praktizieren, erzielst du die besten Effekte, wenn du das über einen bestimmten Zeitraum ohne Unterbrechung tust - gern auch zur annähernd selben Uhrzeit. Sollte es ggfs. aus Krankheitsgründen o.ä. mal nicht (physisch) möglich sein zu praktizieren, mache deine Meditation oder Kriya sehr bewusst im Geiste. 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:** Du durchbrichst ein altes Muster.
- 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 – du integrierst das neue Muster in die Persönlichkeit.
- 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 praktizierst. 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 Körperrhythmen.
- 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.

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