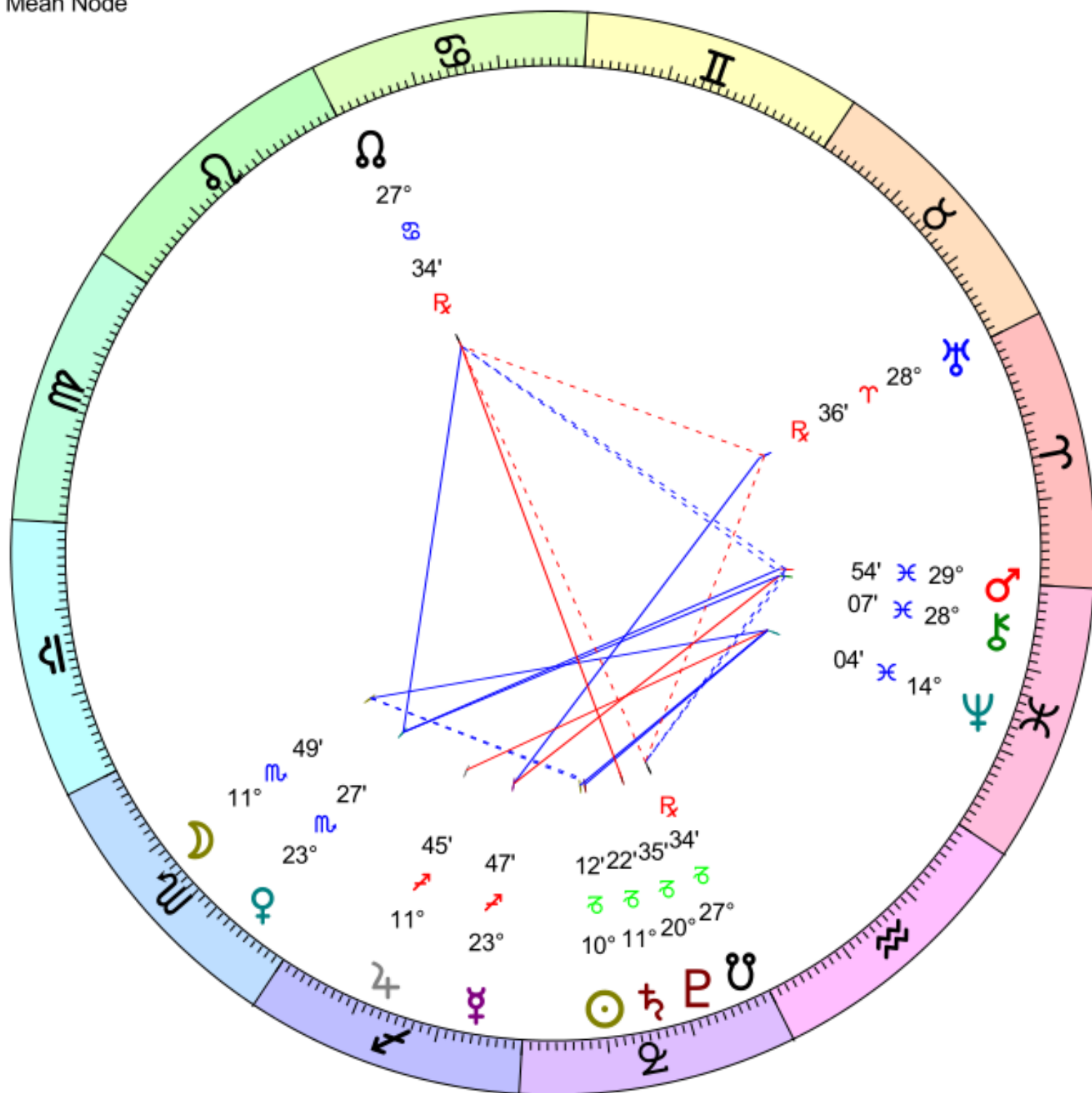


1.1.2019
 Natal Chart
 1 Jan 2019, Di
 00:00 CET -1:00
 Hamburg, Germany
 53°N33'009°E59'
 Geocentric
 Tropical
 Topocentric
 Mean Node

Satya Singh
www.satyasingh.com



Allgemein / Kurzfassung

Der Mondknoten bewegt sich 2019 durch Krebs hindurch:

Thema: Selbstfürsorge/ Sorge für anderen

Die drei zufriedene Planeten:

Jupiter in Schütze (nur 2019) Reisen / Lernen / Yoga

Saturn in Steinbock Karma / Projekt / Bauen

Neptun in Fische: Wunder sind möglich / Intuition/ Meditation

Die Wechsler

- **Jupiter** ab Nov. 2018 bis Dez. 2019
- 6. Jan. **Uranus hört auf retrograde zu sein**, ab März zurück in Stier, **verlässt Widder** – das Konservative bewegt sich und wird bewegt.

Der Prozess

Ein Sonnenfinsternis= Ein Beginn und ein Ende

Drei Sonnenfinsternisse in der Steinbock/Krebs Achse

- 6. Jan. 2019 Sonnenfinsternis in Steinbock/**Konjunkt Saturn**/ Saturn Konjunktion Sonne im GHJ (Geburtshoroskop des Jahres / Konjunkt Vega:
- 2. Juli Sonnenfinsternis in Krebs/Opposition Saturn/ positive Einflüsse von Uranus und ein Stern in Zwillinge: Selbst-Fürsorge /Zeit mit Freunde / Yoga Festival
- 26. Dez. 2019 Sonnenfinsternis Konjunkt Jupiter in Steinbock, Trigon Uranus in Stier: zwingt Leute zu handeln / Veränderung

Youtube Video: <https://youtu.be/I6eoUhvfxMs>

Aufgaben für die Tierkreiszeichen für 2019:

Widder

Mars stark im GHJ

Uranus verlässt W.

+ Jup in Feuer

Unauffällig ein Coup landen

Prosperity Meditation ~ Attitude of Gratitude

Posted January 15, 2016 by [Siri Singh Sahib Ji](#) & filed under [Prosperity](#), [Prosperity Meditations](#), [Publications](#).



Attitude of Gratitude

June 26, 1998

POSTURE: Sit in Easy Pose with a straight spine, chin in, chest out, belly in. Physically and mentally straighten your spine, so the channels can be clear.

MUDRA: Bend the elbows down by the sides and cross the forearms over the diaphragm area, parallel to the floor, right on top, left underneath. Grab the right elbow with the left hand and the left elbow with the right hand. Comfortably lock your hands so that you have the elbows in your hands.

EYES: The eyes are closed.

BREATH: Breathe long and deep for 1 to 2 minutes before beginning to chant.

MANTRA:

Har Har Har Har Gobinday
Har Har Har Har Mukanday
Har Har Har Har Udaaray
Har Har Har Har Apaaray
Har Har Har Har Hareeang
Har Har Har Har Kareeang
Har Har Har Har Nirnaamay
Har Har Har Har Akaamay

One who sustains us.
One who liberates us.
One who uplifts us.
Infinite One.
One who does everything.
One by whose grace everything is done.
Nameless and desireless.
Encompasses all.

TIME: Chant the mantra out loud from the navel. 1 minute. Whisper powerfully. Use the pranic power. Keep the navel engaged. 3 ½ minutes. Then chant silently. Move the breath with the navel. Keep the navel moving as if you were chanting—but you are silently chanting with the mantra. 8 minutes.

TO END: Inhale deeply, stretch your spine as much as you can, while squeezing the ribcage, the area where your elbows are locked, as well as every part of your body. Hold 15-20 seconds. Cannon Fire exhale through the mouth. Repeat for a total of 3 times. Relax.

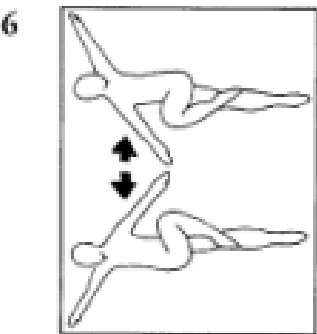
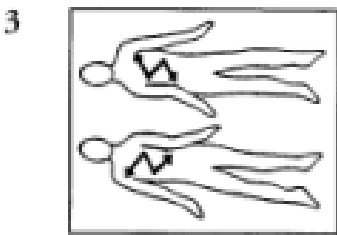
Listen to the mantra by [Nirinjan Kaur Khalsa](#)

Stier

Uranus kommt in Stier

Venus steht in Skorpion im GHJ

Komm aus dein Komfort-Zone heraus,
Intensität, Liebe und Freiheit



Overcoming Tiredness

January 31, 1986

A Wake-up Set

These exercises may be done on those mornings when you feel too tired to get up and go to work:

1. Lie on your back and move your feet alternately forward and back at the ankles, pointing and flexing the feet. 30 Seconds.

2. Raise and lower your knees alternately. 30 Seconds. Sometimes while sleeping, the circulation in the lower body becomes sluggish.

3. Still lying on your back, move your shoulders from side to side, sliding back and forth like a snake. 1 Minute.

4. Clasp your knees to your chest with your arms. Lift your head and roll it around. 30 Seconds.

5. Raise your head and heels six inches, arms at your sides in Stretch Pose. Hold this position until your navel starts to jump and you don't want to stay up any longer. Relax. Repeat this exercise two more times. (You can do this exercise either three times total or for three minutes, whichever is shorter.)

6. Lie on your back and stretch left and right in Cat Stretch. 30 Seconds.

7. Sit up with your legs stretched out straight. Grab your toes. Raise and lower your torso, bringing your head to your knees. 30 Seconds.

Zwillinge

Merkur, Herrscher, steht in Schütze im GHJ

Zeit um in die Tiefe zu gehen und was zu lernen wie z.B.

Yogalehrerausbildung

The Lost Kriya of Yogi Bhajan

With Music by [Feather & Dot](#)

“In 1968, Yogi Bhajan came to the West to bring the technology of Kundalini to those who would listen. To those that would awaken – in order to counteract the unconsciousness that’s taking place on Earth at this time in history. It was 1968 when he came here, and in 1971 – in January – he took the first trip back to India. 84 students went with him on that yatra. And when he got to India, they had already sent a vast amount of their money ahead to make preparations. One of Yogi Bhajan’s peers betrayed him and absconded with all of that capital. All of that money. There was no way of getting it back. There was no way of turning this around, in three dimensions. So, Yogi Bhajan went into a deep meditation. . .” In this meditative state, Yogi Bhajan was gifted with the mantra *Guru, Guru, Wahe Guru, Guru, Ram Das, Guru* and with a kriya. There are three moves in this kriya. The first movement enables you to absorb the grace of Guru Ram Das. The second movement opens your spine to allow that grace to rise up through your system. The third movement allows you to reach forward and absorb the gifts of the Universe. Experience The Lost Kriya of Yogi Bhajan!

1. Tune in with the Adi Mantra

2. Begin first exercise at 1:07

- Hands in Pran Mudra (Ring & little fingers touching tip of thumb, pointer and middle fingers pointed up)
- Hands raised at shoulder height
- “Standing Shiva” posture balancing on one leg. The opposite leg is raised up and crossing the standing leg
- Begin bouncing up and down on one leg, alternating legs every 30 seconds.
- Chant aloud, powerfully from the navel

3. Begin second exercise at 4:45

- Horse stance, feet past shoulder width.
- Arms raised above head, hands interlocked with pointer fingers pointed up (same as Sat Kriya). Continue chanting out loud.

4. Begin third exercise at 9:07

- Remain in horse stance.
- Reach forward with alternating hands forming a fist as you pull back towards the waist (the opposite of a punch), pulling the energy towards the diaphragm.
- Chant powerfully

5. Begin fourth exercise at 11:57

- Stand still with hands palms up, arms waist high
- Eyes closed, breathing slowly and deeply until end

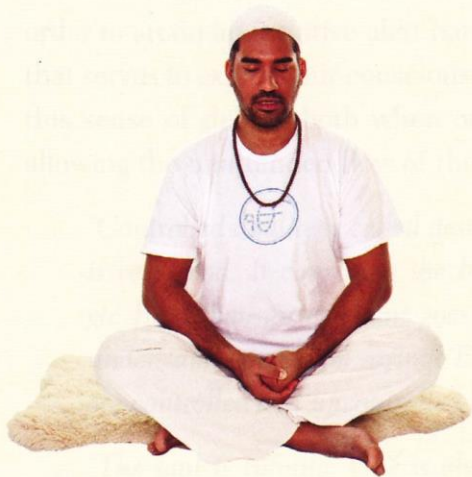
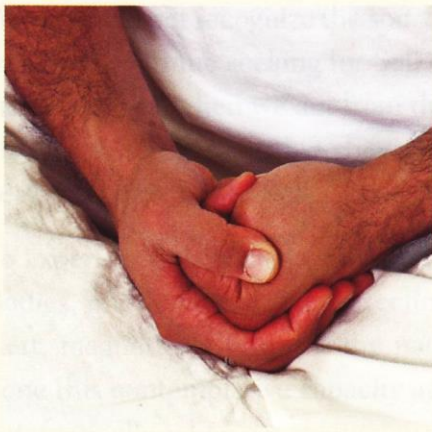
Mondknoten / Sonnenfinsternis

Zeit an deine Bestimmung zu arbeiten und anderen zu beraten

21 STAGES OF MEDITATION

Meditation for Delight, Destiny and Creative Flow in Life

September 25, 1978



POSTURE: Sit in Easy Pose or other meditative posture, with a straight spine, and apply Neck Lock.

EYES: Closed or 1/10th open

MUDRA: Make a fist of your left hand with the thumb tucked inside the fist. Keep a firm but not painful grip on the thumb. Wrap the fingers of the right hand around your left fist. Lock the right thumb on medial side of the left fist sealing the left thumb and fingers. Rest the mudra in the lap, keeping the hands firmly locked throughout the meditation. This mudra is a tantra; it is a controlled combination of polarity that acts as a seed for the mind to become still and observe itself.

MANTRA: Inhale deeply and chant the mantra 3 times on one breath. It can be done in a monotone or a slight tonal variation. The pace is quick; lyrical or extended musical patterns are not appropriate.

Haree Naam Sat Naam Haree Naam Haree,

Haree Naam Sat Naam Sat Naam Haree

TIME: 31 minutes

TO END: Inhale deeply and suspend the breath briefly. Then exhale. Repeat this three times. Then inhale and stretch the hands up, opening and closing the fists. Exhale and relax.

Hints for Practice and Mastery

With this meditation we cultivate our creative consciousness and savor the delight of the Self. Yogi Bhajan often said that without this sense of delight life is without taste. Kundalini Yoga and Meditation delights and awakens our sensory Self so that we can feel the subtlety, movement and expression of our own consciousness. Life is a challenge of distraction and diversion. We can better enjoy its variety and relentless change if we cultivate a consciousness and an attitude that controls the polarities, which create the texture of our life.

This meditation uses the Ashtang Haree Naam mantra. With practice you can immerse yourself into its rhythm and its breath pattern for 11 minutes, 31 minutes or much longer. As you master it, it can bring a state of delight, rapture and turiya.

The mantra is a perfect experience of flow and precision, creativity and discipline. It uplifts the mood. It counters the negative self-talk that builds up emotional fortresses of self-limitation. The hands are locked in a mudra that feels very contained and solid. During the entire meditation, the feeling is one of ease; it is a state of *sahej* or easy flow. There is no great effort. It is a rhythmic relationship, which has great impact, one breath at a time, like waves striking the shore.

As you chant stay aware of the sounds. Keep a sensitive field of consciousness and be alert to the subtle movement of energy and play between your still center, your soul, and your mind. Notice how the *naad* of the mantra constantly shifts the energy in your soma. Let go of any feeling of effort. Savor the sensation of consciousness and the feeling of each moment as it matures and blooms into full flower.

The practitioners of this mantra declared it a liberator. They said that even if your karma denied you a human birth, and you were to incarnate as a donkey, simply hearing this mantra in your heart would liberate you and elevate you to a human birth. As you enter deeply into this mantra, you reach a natural state of self-rapture. This is turiya, the ultra-consciousness; a state of total neutrality and awareness.

This stage of meditation sensitizes you to the *rasa*, the delight of consciousness itself. That profound delight orients you to act from your consciousness instead of from unconscious habits. Through graceful self-regulation you mature and authentically embrace each moment.

Please see *Healing, Mental Beaming and Delight* on page 407, before continuing to Stage 10.

Löwe

Die Sonne, Herrscher, steht in GHJ in enge Konjunktion (nur 1 Grad) mit Saturn Jahr des Karmas

- c. Atme in 4 gleichen Teilen ein und lasse mit jedem Atemsegment mental Sat schwingen; atme in einem langen Zug aus und lasse dabei Naam schwingen.
- d. Halte den mentalen Fokus durch dein Rektum. Zum Abschluss: Atme ein und richte den Nacken auf. Entspanne den Körper, lasse den Atem vollständig fließen und meditiere. 11 Minuten

3. Tiefenentspannung 11 Minuten



Kommentar:

Im Leben gibt es ständig Wellen von Emotionen, Leben ist jedoch nicht diese Emotionswellen. Der höchste Bewusstseinszustand im Leben ist Liebe, - Liebe ist eine lebenslange, konstante, bedingungslose, Schwingungsfrequenz. Unser Problem ist, dass der positive und der negative Aspekt des Egos nicht ausgeglichen sind, weshalb Neutralität und Konstanz sich nicht etablieren können. Das Positive Ego ist die gleichmäßig schwingende Projektion des Selbst. Das Negative Ego ist die Über-Projektion oder (Unter-)Kontraktion des Selbst. Dieses Ungleichgewicht macht uns unfähig, die Angst vor dem Tod zu besiegen, - wir sträuben uns gegen Veränderung und Entwicklung zu unserem höchsten Bewusstsein, denn jede wirkliche Veränderung wird wie ein Tod erlebt.

Diese Kriya gleicht das Ego aus, besiegt Todesangst, verhilft zu tiefem Schlaf, schafft Abhilfe bei seltsamen Träumen und führt zu einer positiven Haltung im Leben. Sie kann besonders gut bei Sonnenuntergang praktiziert werden, oder wann immer die Sonne im 60-Grad-Winkel steht. Zu diesen Tageszeiten kommen deine Schwachpunkte hervor und Negativität kann leicht Überhand nehmen. Diese Kriya holt deine Negativität nach oben und beseitigt sie.

Sie hat zwei Teile:

Teil 1 aktiviert das Positive Ego.

Teil 2 aktiviert das Negative Ego und wird manchmal zu Depression und verqueren Gedanken führen.

Am besten ist es, beide Teile immer zusammen zu praktizieren. Nachdem die Übungszeit langsam aufgebaut wurde, können Teil 1 und Teil 2 jeweils 31 Minuten lang praktiziert werden.

Danach sollte eine 11-minütige Tiefenentspannung folgen. Solltest du gereizt sein, wenn du beginnst, diese Kriya zu praktizieren, mache zusätzlich die "Movement Relaxation Kriya" vor der Tiefenentspannung. Du findest sie im Handbuch "I am a Woman" und in anderen KRI-Veröffentlichungen.

KUNDALINIYOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Karam Shambavi Mudra Meditation

Kriya © 2. Mai 1972 - The Yogi Bhaijan Library of Teachings ®

1. Das Positive Ego aktivieren

- a. Sitze in einfacher Haltung mit aufrechter Wirbelsäule.
- b. Ziehe das Kinn an bis in die Vertiefung am oberen Ende des Brustbeins zwischen den Schlüsselbeinen (Jugulum oder „Drosselgrube“).
- c. Die Hände sind in Gyan Mudra, d.h. Daumen- und Zeigefingerkuppen berühren einander. Die Ellbogen liegen entspannt am Rippenbogen an, die Unterarme sind parallel zum Boden nach vorne abgewinkelt. Die Handflächen weisen nach oben.
- d. Konzentriere dich auf deine Nasenwurzel. Spüre Augenbrauen und Unterarme in einer Linie und stelle dir den Punkt zwischen den Augenbrauen als dritten Arm vor.
- e. Atme in 4 gleichen Teilen ein und lasse mit jedem Atemsegment mental das Mantra Sat schwingen.
- f. Atme vollständig in einem langen Zug aus und lasse dabei mental das Mantra Naam schwingen.

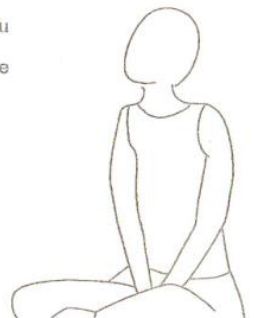


Zum Abschluss:

- a. Atme tief ein, hebe den Kopf langsam wieder an und verlängere den Nacken nach hinten, indem du die Nase anhebst.
- b. Atme aus, richte den Nacken gerade auf und gehe über zu Teil 2. 11 Minuten

2. Das Negative Ego aktivieren

- a. Sitze im Lotussitz oder in der Einfachen Haltung. Lege deinen Kopf nach hinten und ziehe das Kinn nach oben.
- b. Schiebe deine Hände mit den Handflächen nach oben und den Fingern nach hintenweisend



zwischen die Beine durch
unter dein Gesäß

Jungfrau

Merkur, Herrscher, in Schütze
Großzügiges Jahr, mach was Großes,
wachse...

Shiv Kriya

Yogi Bhajan's Kundalini Meditation Class - Women's Camp

July 10, 1986

Sit in Easy Pose with the spine straight. With palms facing toward the chest, hold left hand in a fist with thumb extended up. Place right fist on top of left, holding left thumb inside fingers of right hand. Extend right thumb straight up. Press hands at heart center. Breathe through the nose. Meditate silently to Rakhay Rakhanaaar music.

11 minutes.



Notes from Yogi Bhajan

Historically, this meditation has been denied to women. Feel you are a divine unit. This is to bring all acknowledgement inside, out and outside, in.

Waage

Venus, Herrscher, steht in Skorpion.

Herausforderung durch Leidenschaft. Leg dich fest, geh in die Tiefe.

Becoming **Divine**

circa 1985

Posture: Easy Sitting Pose

Mudra: Lotus Mudra. Bring the heels of the hands together in front of the chin. Spread the fingers evenly, and bring the tips of the thumbs and the tips of the pinky fingers together.

Eyes: Fix your eyes on an *imaginary* partner, a beautiful human being of light.

Music: Humee Hum Toomi Too Wahe Guru

Chant aloud with the music.

Time: 31 Minutes



Skorpion

Seit November 2018 ist Jupiter aus Skorpion weg.
Pluto steht noch immer in Steinbock (bis 2024)
Komm aus deiner Depression heraus und helfe
andere dadurch

ANTI-DEPRESSION AND BRAIN SYNCHRONY MEDITATION Yogi Bajan 1/23/75



A) Sit in easy pose with an erect spine. The hands are in gyan mudra with the first finger on top of the thumb. Raise the upper arms parallel to the ground and bring the mudras in front of the eyes so the thumbs and forefingers touch. Open the eyes wide and stare beyond the hands to the horizon. (A1 & 2) Then inhale deep and separate the hands 36 to 45 inches while keeping the eyes fixed. (A 3) Then inhale back to the original position. The elbows will move a little, but keep them relaxed. Start with a slow movement, one cycle of the breath taking about 4 seconds. As the hands go outward with the inhale, mentally vibrate "SA." As they return, vibrate "TA." Then for the second repetition "NA" on the inhale, and "MA" on the exhale. Meditate on the life energy of the breath. The mental feeling of stretching the breath from a single point to the width of the arm spread is essential. After 2 to 3 minutes, increase the speed to 3% to 4 seconds for each cycle of SA-TA-NA-MA. Continue for 3 minutes. Then inhale and relax with the arms and shoulders totally dead. No mudra is needed, just RELAX. Meditate at the crown chakra. If you must concentrate at all, focus all your energy at the anterior fontanel on top of the skull. Put all of your energy in total relaxation or on that one square inch on the skull. Continue for about 15 minutes.

COMMENTS:

You are born and made to be positive and creative. The creativity of your existence is unlimited. Since we do not have the established habit of constancy in thought and action, we create negative patterns of thought and depressions. This meditation will let you evaluate and measure how positive or negative you are. It will also make you positive and happy. It focuses on the range of the breath. In the subconscious, breath and life are synonymous. By meditating this way, depression can be alleviated. If you do it correctly, there will be a tremendous pressure at your lymph glands. The two sides of the brain get coordinated and separated. Those unfortunate people who used marihuana at any time in their life get the hemispheres confused. The effect is periodic scatteredness, lack of motivation, depression or alienation. This can recur anytime in the life, even after years of abstinence from drug usage. The body needs to be readjusted through an appropriate beet fast and a banana fast. This exercise will also re-coordinate the brain functions.

Increase the time of the meditations slowly. Ultimately you can do "A" for 11 minutes followed by the relaxation for 31 minutes.

Schütze

Jupiter steht ab Nov. 2018 bis Dez. 2019 in Schütze

Schieß den Pfeil deiner Vision ab, und ziehe dein Arm dafür nach hinten

Mantra to Make the Blind See

55



Mudra



Maha Kal Sat
Hari Gobind Nanak

Translation:

Great flow of being, wherein dwells Infinite Truth,
The sustaining power of God's creativity takes us beyond negativity.

*"Wisdom,
character, and
consciousness
conquer
everything."*

YB

Sit in a comfortable meditative posture with your spine straight. Bring each hand into Surya mudra: the tip of the thumb is touching the tip of the Sun (ring) finger. Focus your eyes at the tip of your nose. The mantra is chanted in the same form and rhythm as the original "Raa Maa Daa Saa, Saa Say So Hung" meditation. 11 Minutes.



(This meditation was privately taught. It was checked for accuracy with Yogi Bhajan in June, 2003)

Steinbock

Saturn steht noch bis 2021 in Steinbock, dieses Jahr konjunkt zur Sonne.

Gebrauche deine Macht für positives, Karma zu Dharma

PRANAYAM FOR PURIFICATION

Sit on the left heel with the right leg extended forward. Stretch the right arm straight up and make a fist. Take long deep breaths, but try to squeeze the breath through the right nostril. Mentally vibrate "**Sat**" with the inhale and "**Nam**" with the exhale. Continue for 3 minutes. Then switch legs, arms, and nostrils. Begin a deep, powerful breath again for 3 minutes.

COMMENTS:

This breathing kriya is to eliminate negativity and the urge to slander others rather than purify yourself. It stimulates the lymphatic system to clean itself. It increases nerve energy in the entire body.



Wassermann

Uranus, Herrscher, ab März aus Widder nach Stier, wo er dann bis 2025 bleiben wird

Führ uns aus unserer Stagnation heraus, entferne Altlasten des Fische-Zeitalter

Aspekt 8 – Der Führer leader

Neutraler Geist x Ahangkar

Qualitäten: Dieser Aspekt verbindet die Qualitäten kritischer Auffassung mit der Erkenntnis der eigenen Urheberschaft, bzw. Verantwortung für das eigene Handeln. Bei großen Führern ist er entwickelt und **balanciert**. Ein Führer muss vorausschauend sein und unter die Oberfläche blicken. Es ist eine geistige Gewohnheit, alles, selbst in der Mitte großer Absorption das gegenwärtige Ziel, beständig wahrzunehmen. Diese Kombination lässt dich jede Grenze und Unterteilung der Rolle mit Integrität und Genauigkeit einhalten. Sie verleiht dir die Fähigkeit für hervorragende Verhaltensweisen und soziale Interaktion. Der neutrale Geist hilft dir, jeden Menschen, jede Ressource oder jeden Preis, der dir begegnet, dahingehend zu begreifen, was er vermag und was nicht. Das Vermögen, hinter die Oberfläche zu blicken, lässt dich das Talent und die verborgenen Potentiale jeder Person ansprechen. Das begründet Vertrauen und Loyalität, wenn es mit Respekt für jeden Menschen und in der Absicht, jeden seinem Ziel näher zu bringen, verwendet wird. Ist er **zu stark**, kann es sein, dass du emotional und reaktiv wirst, wenn es so aussieht, als ob die Menschen deine Ziele und deine Richtung vergäßen. Leidenschaft am richtigen Fleck angewandt, ist Inspiration, jedoch ohne den Sinn für Ort und Zeit beweist sie keinen guten Führungsstil, selbst wenn sie die Menschen aufwirbelt. Ist der Aspekt **zu schwach**, so verwechselst du deine eigene Absicht mit deinem Ziel oder deiner Pflicht. Als Führer verlagerst du dann deine Vorstellung und identifizierst irrtümlicherweise die Menschen nur noch dahingehend, ob sie deine Interessen unterstützen oder nicht.

Core Alignment Meditation

Sitze mit geradem Rücken auf deinen Fersen. Strecke die Arme, parallel zum Boden, gerade nach vorn. Die Handflächen sind flach und dem Boden zugewandt. Die Finger weisen ausgestreckt nach vorn. Die Arme sind schulterbreit auseinander. Während du das Mantra singst, hebe die Arme 60 Grad über die Horizontale und dann senke sie wieder in ihre Ausgangsposition, wie im Folgenden beschrieben:



Aadays	Hebe die Arme zu einem Winkel von 60 Grad an.
Tisai	Strecke die Arme, parallel zum Boden, gerade aus.
Aadays	Hebe die Arme 60 Grad an.
Aad	Strecke sie gerade, parallel zum Boden aus.
Aneel	Hebe die Arme 60 Grad an.
Anaad	Strecke sie gerade, parallel zum Boden aus.
Anaahat	Hebe die Arme 60 Grad an.
Jug-jug	Strecke sie gerade, parallel zum Boden aus.
Ayko	Hebe die Arme 60 Grad an.
Vays	Strecke sie gerade, parallel zum Boden aus.



Achte darauf, dass Hände und Ellenbogen ungebeugt, fest gerade gestreckt werden. Das Kinn ist leicht eingezogen. Das Mantra wird auf monotone Weise, mit präzisiertem Rhythmus und Projektion der Stärke fortlaufend gesprochen. Jedes Wort wird einzeln, mit einer kleinen Pause vom nächsten getrennt, ausgedrückt. Die Ausnahme ist nur **Jug-jug**, das als ein Wort gesprochen wird. Sprich aus der Nabelebene. Diese Meditation befreit dich von Ängsten und abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen. Fahre für 31 Minuten fort. Am Ende atme tief ein und dann entspanne dich.

Fische

Neptun, Herrscher, steht auch bis 2025 in Fische.
Extra Intuition, tiefste Meditation.

Auch Cheiron steht in GHJ in Fische, sogar
konjunkt mit Mars.

Gebrauche die enorme heilende Kraft, die dir
dieses Jahr zur Verfügung steht.

Excel and Build Your Healing Force

August 22, 1986



When you want to excel despite all deficiencies, do the following kriya.

Sit in Easy Pose with your spine straight. Interlock your fingers and raise your hands over your head, so that your arms become a halo around it. Make the halo as round as you can, neither up too high nor so low that it touches your head. Concentrate at your navel and meditate to Jasbir Kaur's *Mul Mantra* tape.

11-31 Minutes.

This meditation uses the physical flow of your energy to activate the body's healing force. Practice it for 31 minutes a day for fifteen days and see the results in your physical well-being.

Schluss:

Jahr der Fürsorge/Selbst-Fürsorge

Gleichgewicht der Kräfte von Jupiter,
Saturn und Neptun:

Bauen (Karma) / Vision (Täuschung) /
Optimismus (Naivität)

Aufbruch durch Uranus

Fazit: Positives Jahr