



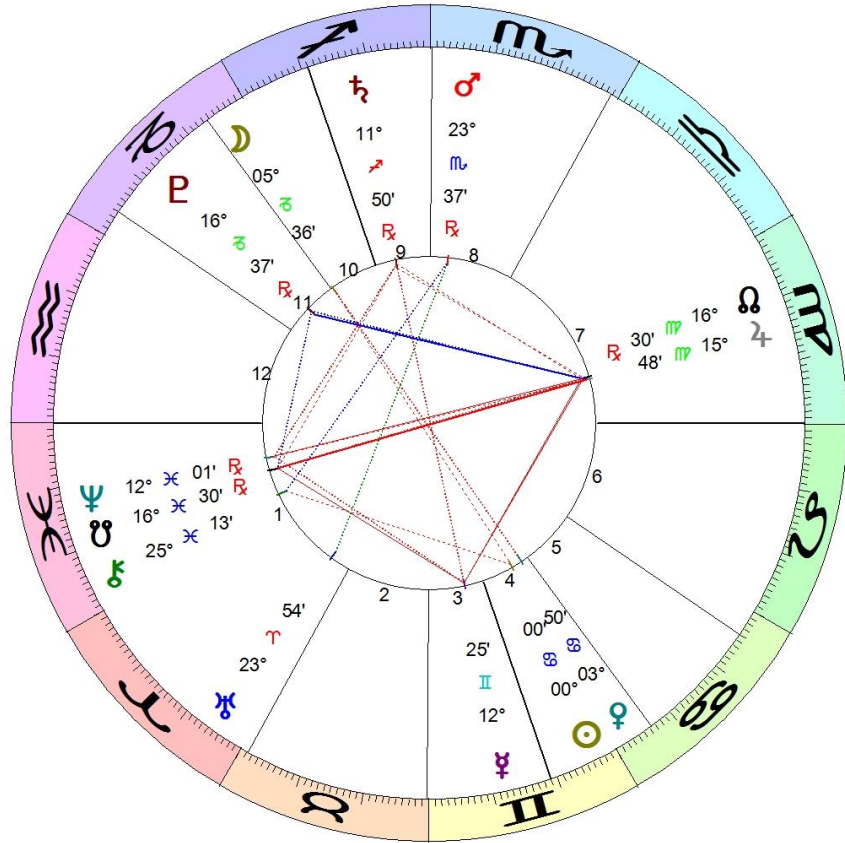
SURYA PADA

Kundalini Yoga & Astrologie

Solstice June 21 2016 Hamburg

Natal Chart

21 Jun 2016, Di
00:34:12 CEDT -2:00
Hamburg, Germany
53°N33' 009°E59'
Geocentric
Tropical
Topocentric
Mean Node



Summer Solstice 2016

Viereck Saturn Jupiter Merkur Neptun
Spiritual / Ethisches Konflikt

**ÜBUNG FÜR EINEN GUTEN
KAMPFGEIST**

Wie sie auf dich wirkt:

Diese Übung wirkt und schmerzt an einem Teil der Wirbelsäule, der normalerweise nie eine Massage erfährt und wo man Schmerz nicht gerne hat. Moses sagte den Juden, diese Übung vor langen Reisen zu tun, um ihren Geist zu stärken, ihre Sklavenmentalität zu korrigieren und um den Willen zu schaffen, zu kämpfen und nicht nachzugeben.

Wie du sie ausführst:

Aus der stehenden Haltung spreize die Beine so weit wie es geht ohne die Balance zu verlieren. Halte die Arme 90° angewinkelt an den Ellenbogen, wobei die Unterarme entspannt und mehr oder weniger parallel zum Boden gehalten werden. Rotiere nun mäßig schnell mit den Hüften parallel zum Boden und mache jeden Bogen so weit und vollständig wie möglich. Die Richtung kann entweder links- oder rechts herum sein.



Jupiter Nord-Mondknote
Spiritual growth

NATAL REBIRTHING MEDITATION

March 22, 1982

Sit in Easy Pose with a straight spine, arms at sides, hands up to solar plexis level, palms up. Lock index and middle fingers under the thumbs with the other fingers straight and relaxed, pointing towards each other about an inch apart.



Inhale and exhale through the open mouth, creating the sound

Akkkkkkhhhhh

in the throat. Rhythm is fast, about 40 inhales and exhales per minute for 3 minutes.

Then inhale, lock the teeth, concentrate and hold the breath for 20 seconds and exhale. Repeat twice more and on the last breath retention, feel and circulate the breath throughout the body.



To end, simply smile, silently, for 2 minutes.. Then laugh, gently for 3 minutes.

COMMENTS: Do not jump up after this meditation for at least 10 minutes. This meditation involves reducing yourself to the size of spermatazoa. It will allow you to lose a lot of garbage. As you are smiling, don't think of anything except that which will make you smile. Feel good, feel elevated, feel blissful. It will totally recuperate your personality. Within this energy we have to heal our very selves - the sad self, the destructive self and the negative self. When laughing, it is as if you are seeing something wonderful happening and you are enjoying it.

REBIRTHING MEDITATION

March 9, 1982

Sit in Easy Pose with a straight spine. Bring the hands up until they meet at the diaphragm level and interlace the fingers, pressing the palms into the body over the heart. Forearms are parallel to the ground, sticking out like wings.



Purse the lips and breathe through the mouth. Inhale powerfully and fast with such a force that the cheeks are sucked into the teeth. Put all the power into the inhale, but keep the exhale short too, allowing for about 20 breaths a minute. Continue for 2 minutes, then inhale and hold the breath briefly.

2nd Part: Concentrate on the 3rd Eye and imagine yourself as a candle flame, burning away your ego, all dirt, the past, the present, and all negativity. Just be positive and imagine the positive thought of yourself burning away all the negativity through the candlelight. Continue for 3 minutes. On the final inhale, hold the breath and bring in a very pure, positive thought.

Vollmond Steinbock Krebs Opposition
Emotional blocks

MEDITATION, UM EMOTIONALES AUSFLIPPEN ZU VERHINDERN 7.6.76

Wie sie auf dich wirkt:

Diese Meditation wird deine Energie umwandeln, indem sie den Atem durch das andere Nasenloch fließen läßt. Du kannst deinen eigenen Körper nicht verlassen, aber seine Energie verändern. Wenn du etwas Neurotisches denkst und merkst, daß du durch das rechte Nasenloch atmest, atme stattdessen durch das linke. Das wird deine Energie von angī (Feuer) zu Sātali (Kälte) verändern. Wenn du verwirrt, sehr deprimiert, in einer schlechten Verfassung bist, fange an, durch das rechte Nasenloch zu atmen. Innerhalb von drei Minuten wirst du ein anderer Mensch sein. Die Fähigkeit, abwechselnd durch die beiden Nasenlöcher zu atmen, solltet Ihr Euren Kindern zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr beibringen. Das Üben dieser Tätigkeit kann Nervenzusammenbrüche verhindern.

Wie du sie ausführst:

Sitze in bequemer Meditationshaltung mit geradem Rücken. Falte die Hände, der rechte Daumen ist oben. Lege die Hände auf das Zentrum des Zwerchfells, berühre den Körper dabei.



Schließe die Augen. Konzentriere dich auf den Atem an der Nasenspitze. Beobachte, durch welches Nasenloch du atmest. Innerhalb von drei Minuten solltest du es wissen. Wechsle ab. Wenn du vor allem durch das linke Nasenloch atmest, wechsle bewußt zum rechten über. Achte darauf, daß die Schultern ganz entspannt sind. Es sollte ein Druck auf den Händen, nicht aber in den Schultern sein. Übe das Abwechseln des Atems, solange du müchtest. 31 Minuten sind zu empfehlen.

Jupiter Pluto Trigon
Chance for friendships and relationships.

For setting the Physical Plane in Order
SERABA SUD MEDITATION

February 6, 1975



To begin, stretch the body well and feel good all over. Then, sit with a straight spine and place the right hand on top of the left hand, pressing the thumbs together. Hold this mudra at diaphragm level, take a deep breath and chant:

Ha ri, ha ri,
Ha ri, ha ri,
Ha ri, ha ri,
Haaaaaaaarrrr.



The chanting is long and slow. The final "Har" is chanted until the breath is out. "Ha" and "ri" are two separate sounds.

Focus the closed eyes on the Brow Point, looking out through the 3rd eye. As the mind settles you may see various colors flash onto your mental screen. At first some black, then a little red. Finally you will start seeing green. When you do, meditate on that color, letting it fill the entire consciousness with a vibration of health & productivity.

COMMENTS: This is one of a number of meditations that is particularly effective for those who want to practice self-healing and for those who deal with other people's mental problems. It is good for wives who do not want a divorce in their lives, because its main effect is to set the physical plane in order. Stress is the product of practical concerns and this meditation will work on the problem, and impart the peace of mind that comes with doing something positive about a situation as well. Meditating on the color green is good for those who want divine green energy in their home. Practice and understand the power of the meditation and it will lift your spirit in a real practical way.

Widder

Uranus 23° Quincunx with Mars

Haus I

Change of context what makes you angry

MEDITATION ZUR VOLLSTÄNDIGEN NEUTRALISIERUNG VON SPANNUNGEN 29.9.77

Wie sie auf dich wirkt:

Dies ist eine außerordentlich entspannende Meditation. Sie neutralisiert jegliche Art von Spannungen und führt eine vollkommene Entspannung mit sich, wie du sie dir nur wünschen kannst.

Wenn du diese Meditation für 40 Tage praktizierst, kannst du dein gesamtes Drüsensystem neu beleben und ins Gleichgewicht bringen.

Wie du sie ausführst:

Sitze gerade. Halte die Arme entspannt an den Seiten, dann beuge sie in den Ellenbogen, bringe die Unterarme hoch, bis die Hände einander in Höhe des Herzens berühren.

Mit den Handflächen nach oben, überkreuze die Hände so, daß die rechte Hand in der linken liegt, der linke Daumen auf der Mitte der rechten Handfläche zu liegen kommt und der rechte Daumen den linken überkreuzt. Die Finger einer jeden Hand sind dabei aneinander ausgestreckt. Die Augen sind 9/10 geschlossen. Im Verlaufe der Meditation kann es sein, daß sie sich ganz schließen. Atme tief ein und mit dem vollständigen Ausatmen chante das Mantra SAAAAAAAAAAAAAT NAM auf folgende Art:



Beginne mit 11 Minuten und erhöhe langsam auf 31 Minuten.

Verhältnis von SAT zu NAM: 35:1



Herrscherin Venus in Krebs in 4. Haus

Die Wert von Kreativität wird größer, eventuell Arbeit mit Kinder

Stier
Haus
II

Zwillinge

Merkur in Haus III

Herrscher von Jupiter und Mondknote in 7. Haus

Ethisches Konflikt bez. Unterricht und Kommunikation fragt um Entscheidung. Viel Wachstum möglich und entscheidende Schritt Richtung Destiny.

MEDITATION FÜR STARKE NERVEN 29.9.75 *

Wie sie auf dich wirkt:

Praktiziere diese Meditation, um einen ruhigen Geist und starke Nerven zu erlangen. Sie wird dir helfen, dich nach außen gegen Unvernunft und Irrationalität zu schützen.

Wie du sie ausführst:

Sitze mit gerader Wirbelsäule, halte die rechte Hand in Höhe der Ohren, Daumen und Spitze des Ringfinger berühren sich (nicht jedoch die Fingernägel). Die linke Hand liegt im Schoß, die Spitzen von Daumen und kleinem Finger berühren sich. Für Frauen ist die Haltung umgekehrt, also links berühren sich Daumen und Ringfinger auf Ohrenhöhe, die rechte Hand ruht im Schoß, wobei sich Daumen und kleiner Finger berühren. Die Augen sind 1/10 geöffnet. Atme lang und tief, aber nicht kräftig.



Du kannst diese Meditation überall machen, beginne mit 11 Minuten und baue allmählich bis zu 31 Minuten auf. Am Ende der Meditation atme tief ein, öffne die Finger, hebe die Hände hoch und schüttele sie kräftig für einige Minuten lang aus. Dann entspanne.

Dies ist eine der fünf Meditationen, die speziell zur Vorbereitung auf die "graue Phase dieses Planeten und für geistige Ausgeglichenheit gegeben wurden."

Krebs

Venus in Haus V

Liebe zu sich. Schönheit. Spiel. Konflikt mit strenge emotionale Werte. Such dir neue Freunde-

PUSHMA KRIYA: FLOWER MEDITATION

April 19, 1976

Sitting in Easy Pose or any comfortable meditation posture, open the hands like flowers. This position is similar to the tiger's claw of Kung Fu and is formed by curving all the fingers and thumbs, spacing them evenly about an inch apart at the tips. Place this configuration about 10 inches out from the heart center, palms up. Press the Moon Centers (the base of the palms) together. Now, tense the fingers as much as possible, keeping them as hard as rocks. Close the eyes and see two flowers at the forehead. When you tense the fingers properly, you will see lines of color at the forehead.

You will go through lots of changes and they start almost immediately. Keep the fingers stiff like steel and you will begin to sweat. Continue for 7 minutes. After 7 minutes, relax the hands onto the knees. Maintain a meditative mind as you relax.

Go higher and higher in your consciousness, beyond the sun, moon and stars and into the world beyond. Keep on expanding yourself. Keep the eyes closed and go to Infinity. Within this tiny world of your head, create an infinite world. Within the tiny world of your head, experience the Infinite World. Float and flow into yonder lands. See the unseen. Imagine the unimaginable. Know the unknown.



Inhale deeply and hold the entire world in this breath.....Let it go.....
Inhale deeply and experience the pranic energy in this breath.....
Let it go..... Inhale, and utter the word,

Wha

Löwe
Haus VI
Karmische Pause das nächste / viertel / halbe Jahr
Mach ein lange Ferien

MEDITATION, UM DICH WOHL UND ZUFRIEDEN ZU FÜHLEN 29.9.75

Wie sie auf dich wirkt:

Nach dieser Meditation wirst du dich gemütlich und zufrieden fühlen. Sie wirkt ausgleichend auf das Gehirn, indem sie deine innere Fähigkeit verstärkt, mit deinem höheren Selbst in dauernder Berührung zu sein.

Wie du sie ausführst:

Verbinde den Daumen und den Mittelfinger der rechten Hand und den Daumen mit dem kleinen Finger der linken Hand. Die Fingernägel berühren sich nicht. Die Haltung der Hände ist bei Frauen umgekehrt. Mit entspannt herunterhängenden Schultern halte die Hände etwa 20 cm auseinander auf der Höhe der Brustwarzen. Die Finger nach vorne.

Atme normal und meditiere 11 Minuten lang, dann atme ein, schließe für kurze Zeit die Hände kräftig zu Fäusten - dann entspanne.

Dies ist eine der fünf Meditationen, die speziell zur Vorbereitung auf "die graue Phase dieses Planeten und für geistige Ausgeglichenheit" gegeben wurden."



Jungfrau
 Haus VII
 Jupiter und Mondknote
 Herrscher von Saturn in 9
 Beziehungen führen dich zu spirituelles Glück

PUSHING PALMS

Sit facing your partner in Easy Pose, knees touching knees, eyes looking into eyes. Place palms against partners palms and chant the Maha Shakti Mantra, (or the Guru Gaitri Mantra) or the Panj Shabd, pushing alternate palms on each word. Women begin the first word, and men chant the second, as palms are alternately pushed to shoulders on each word.



Continue for 3 minutes.

Gobinday	(Women)
Mukunday	(Men)
Udaray	(Women)
Aparay	(Men)

Hary'ing	(Women)
Kary'ing	(Men)
Nirnamay	(Women)
Akamay	(Men)



Or, you can chant, Sa Ta Na Ma, women chanting "Sa", pushing palms to left shoulders, men chanting "Ta", pushing palms to right shoulders, women chanting "Na", palms to left shoulders, and men chanting "Ma", etc.

Waage

Haus VII

Herrscher-Kette

Venus in Krebs (als Herrscherin der Waage) nach Mond in Steinbock nach Saturn in

Schütze nach Jupiter in Jungfrau nach Merkur in Zwillinge

Kommunikation in Beziehungen

MEDITATION TO DEVELOP VACH SIDDHI

October 19, 1971



A) Can be preceded by Sarab Shakti Mantra , with finger tips together, clapping, (see page 144).

B) Inhale through the left nostril and hold for 45 seconds.

Exhale through right nostril in 4 bursts, awhile, then in 8 bursts. Continue for 15 minutes.

COMMENTS: You will feel dizzy - balances Sun & Moon Energy. It shows the stars when the sun is out.

Vach Siddhi: The power of truthful speech - what you say will come true. An attribute of a developed Throat Center, the Vishuddhi Chakra.

Skorpion

Haus VIII

Mars Retrograde, Herrscher von Uranus in Widder, Herrscher von Wassermann und XII Haus

Viel Bewegung, sei vorsichtig mit Konflikt, kann unerwartete Folgen haben mit viel Verlust (aber spirituelles Vorteil).

MEDITATION, UM MIT EINER SCHWIERIGEN SITUATION UMZUGEHEN 29.10.79

Wie sie auf dich wirkt:

Dies ist eine sehr einfache und alte Meditation, um Konflikte in uns zu lösen. Es wird dir sehr gefallen, diese Meditation zu tun. Du brauchst nur zu beobachten, welche Veränderungen du durchläufst; du brauchst dich nur zu überwachen. Es ist reine Psychotherapie. Zu dem Zeitpunkt, wo der Körper weiß, daß kein Atem mehr vorhanden ist, beginnt er sich mit dem höchsten Wirksamkeitsgrad anzupassen. Die Theorie ist, daß, wenn der Atem ausgeht und kein Prana da ist, der pranische Körper beginnt, die anderen Körper zu durchdringen, um die Kombination zu erzeugen. Der Computer muß herausfinden, wie er dir und deinen Zellen helfen kann, da du x-Menge Sauerstoff brauchst, um zu überleben.

Wenn du einer sehr schwerwiegenden Situation gegenüberstehst, werden 5 Minuten dieser Übung dafür sorgen, daß du der Lage gewachsen bist.



Wie du sie ausführst:

Sitze mit gekreuzten Beinen. Drücke die Hände auf die Brust, Handflächen nach innen, die Finger zeigen mit den Spitzen zueinander. Die Hände sind entspannt, die Finger ausgestreckt und dicht beisammen. Dies ist eine bequeme Stellung mit sehr wenig Druck und keiner Spannung in den Armen und Händen.

Schließe die Augen 9/10 und atme für 5 Sekunden vollkommen aus, halte den Atem für 15 Sekunden ganz und gar aus.

Beginne mit 11 Minuten und baue langsam bis zu 31 Minuten auf.

Schütze

Haus IX und X

Saturn, Herrscher von Pluto und Mond in Steinbock in X und XI

Grenzen ausloten. Empathie ist wichtig

MOTHER PRINCIPLE MEDITATION

October 20, 1975



Sit straight in an easy pose. Make fists of both hands at heart level, the left palm facing up and the right down. Extending the Mercury finger of the left hand and hook it under and around the thumb of the right hand, pulling to create slight tension. Close the eyes and focus at the brow point. Inhale deeply and chant the "bij" mantra

A i m a

in monotone for 11 minutes. With practice, extend the time to 31 minutes. (Pronounced Ah ee mah)

COMMENTS: The principle of the mother is primal power, coziness, care and protection. A person who is in contact with this inner cosmic principle is without fear and has courage in all circumstances, even at the darkest times. When you serve the cosmos as the Mother, you know it is responsive to everything and anxiety is reduced, as you feel connected, personal and in touch. This is good for a person without religion; it connects that person to the cosmos.

Steinbock

Pluto in XI Herrscher von Mars in Skorpion

Mond Herrscher von Venus

Freundschaft geht durch eine Krise hindurch. Sei geduldig.



ONG IN VIRASAN
For Negativity

Sit in Virasan, with left heel in perineum, right foot even with the left knee. Raise arms overhead and clasp hands in inverted Venus Lock (palms facing up), arch the spine up and back, and perform chin lock. Continuously chant

Ong Ong Ong

for 3-31 minutes. (Guru Gobind Singh sat in this pose chanting for 2½ hrs.)

Fische
Aszendent Haus I
Neptun und Cheiron, Süd-Mondknoten
Dissolve old wounds to stimulate intuition and presence

Kundalini Meditation

Taught by Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji

GONG MEDITATION

Date Taught: 10/25/78 # 66

General Position:

Sit in easy pose with a straight spine.
Be very relaxed in the position.

Arms and Hands:

Relax the arms down with the hands in
any position that is comfortable.



Legs:

Sit with the legs crossed or in a chair
with the weight of both feet equally
distributed on the ground.

Breath:

Breathe in the longest, slowest, deepest, and most
complete breaths possible. Upon completion of the medi-
tation deeply inhale and completely exhale 2 times. Then
begin breath of fire for a few minutes. Then deeply inhale
and completely exhale 2 more times.

Eyes:

Close the eyes.

Locks or other conditions:

Mantra:

There is no mantra for this meditation. A gong is played throughout the meditation.

Mental Focus:

Focus on the breath and on the sound of the gong.

Mental images:

Practice Conditions:

Length of time:

There is no set length of time for this meditation.

Comments:

The gong meditation is known as the healing sound of the infinite. Be sure to have it played on a tape if you wish to practice this meditation properly.