

Kriya _____

Dein Startdatum: _____

Deine Intention: _____

1 Let's start	2	3	4	5	6	7 Wahe Guru
8	9	10	11 Bleib dran!	12	13	14
15	16 Super!	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Weiter so	26	27	28
29	30 Halte durch	31	32	33	34 Bald am Ziel	35
36	37	38 Wahe Guru	39	40 Geschafft!		

Bevor du mit der Kriya/Meditation beginnst, stimme dich immer mit dem Adi Mantra ein, singe dafür 3 Mal
Ong namo guru dev namo

Darauf folgt 3 Mal das Mangala Charan Mantra
Ad gure nameh
jugad gure nameh
sat gure nameh
siri guru dev-e nameh

Um deine Praxis zu beenden, singe 2 Mal das Lied
May the long time sun shine upon you
all love surround you
and the pure light within you
guide your way on

Zum Abschluss chante 3 Mal das Mantra
Sat nam

