

Vorfrühlings-Mono-Diät

Das Erreichen der Verbindung mit dem sechsten Chakra

¾	Tasse	Rosinen	in etwas Wasser über Nacht zusammen einweichen
1/8	TL	Safran	
¾	Tasse	Mandeln	in kochendem Wasser einweichen, um dann die Haut abziehen zu können
2	Tassen	Reis, gekochter	Reis kochen
2	EL	Ghee oder Oliven-Öl	in eine Pfanne geben, erhitzen
			alle anderen Zutaten hinzufügen und anbraten
		Soja-Joghurt	dazu reichen

Die Vorfrühlingszeit ist vom 15.03. bis 15.04.

7 Tage Mono-Diät, um das gesamte System wiederzubeleben

Dieses Rezept wurde von Yogi Bhajan gegeben, als er die „Chaar Padh Meditation“ unterrichtet hat.

Die Meditation ist auf der DVD "The Sixth Chakra" Part One, aus der KRI DVD-Reihe "Die Chakren", und in dem Begleiter Handbuch "Die Chakren", Seite 102-103 zu finden

Die ideale Zeit, um dieses Gericht essen ist jeder 7-Tage-Zeitraum während des Vorfrühlings wie Yogi Bhajan die Zeit zwischen dem 15.03. und 15.04. bezeichnete.

Nur sieben Tage.

In dieser Zeit der Mono-Diät **nur** Zitronenwasser trinken, kein reines Wasser.

Die Vorfrühjahrzeit, der Frühjahr ist eine Zeit, in der sich der ganze Körper erneuert und diese Diät ist für die Unterstützung bei diesem Prozess ideal.

Sie gibt enorme Ausdauer und Flexibilität.

Sie wird das ganze System wiederbeleben.

Sie ist auch eine ideale Ernährung, um die Verbindung mit dem 6. Chakra zu erreichen.