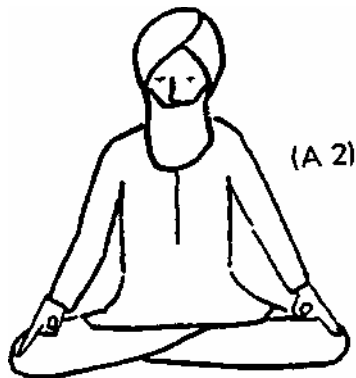
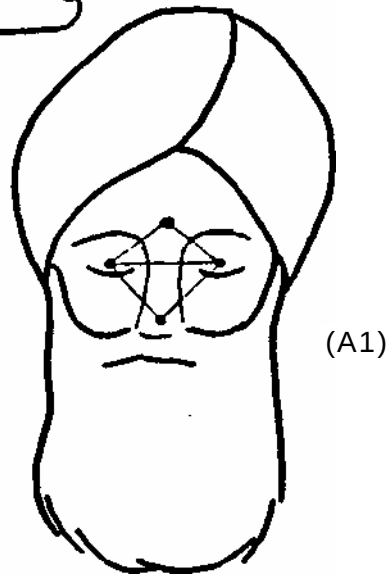


WHA GURU MEDITATION
Yogi Bhajan 1/14/1972



A) Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule in eine meditative Haltung. Fixiere die Augen auf die Nasenspitze. (A 1) Drehe den Kopf nach links, bringe das Kinn über die Schulter und chante WHA. Drehe dann den Kopf nach rechts, und chante GURU.

Mach diese Meditation 11 bis 31 Minuten lang. Atme dann tief ein und meditiere direkt anschließend mehrere Minuten lang am Punkt des dritten Auges.



KOMMENTARE:

Diese Meditation bringt einen Zustand der Ruhe und Freude in den Geist. Wenn du sie mehrmals übst, werden die Augen beim Einatmen automatisch am Punkt des dritten Auges verschlossen. Es wird sogar schwer sein, aus diesem Zustand herauszukommen. Die Gelassenheit kommt, wenn du dich bewusst mit den Teilen deines Selbst vereinst. In dieser Kriya konzentrieren wir uns auf die Vereinigung der unteren und oberen Dreiecke. Die Dreiecke werden von der Nasenspitze und den beiden Augen und dem Brauenpunkt und den beiden Augen gebildet; das Niedere in das Höhere zu bringen, ist der höchste Pfad der Vereinigung. Wenn es im Unterbewusstsein etabliert ist, wird es zu einem göttlichen Umgang mit der Ekstase.