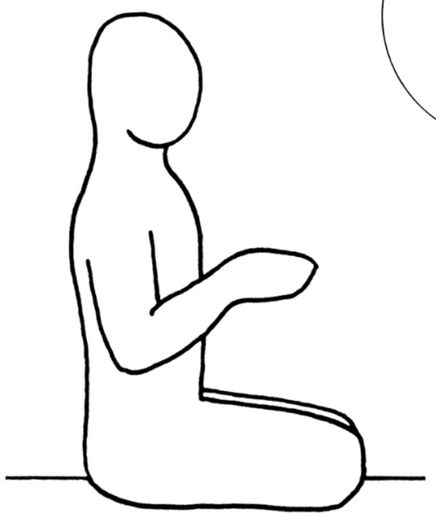
Maha Gyan Agni Kriya

May 20, 1976



Mudra

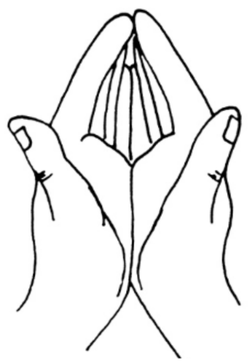
Das ist eine sehr mächtige Kriya. "Maha Gyan bedeutet ‚das große Wissen". Agni bedeutet ‚Reinheit des Feuers". Mach diese Kriya bis zu jener Unendlichkeit Gottes.

Sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz, Kinn rein, Brust raus. Forme mit deinen Händen einen Becher, wobei sich die Fingerspitzen berühren, und halte sie auf Höhe deines Herzens – wie ein kleines Boot.

"Mit dem Atem kannst du deine Seele berühren."

Achte darauf, dass sich die Außenseiten der Hände von den Merkurfingern bis zur Handflächenbasis so weit wie möglich berühren. Lege deine Daumen gerade in deine Hände und winkle sie um neunzig Grad nach unten. Die Daumen berühren sich gegenseitig und deine Hände. Es ist eine gemütliche Position.

Schließe die Augen. Atme tief ein und singe „Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar" mit einem Atem 8 Mal in Monoton. Beginne diese Kriya für 11 Minuten und baue die Länge langsam bis 31 Minuten auf.



Berühre die Seiten der Handflächen.

Leg die Daumen zusammen.

Winkle die Daumen und leg sie in deine Hände.