

## Zugriff auf das Wissen des Universums

1. April 1998



1. Setze dich in den Schneidersitz und forme mit deinen Händen eine Lotusblume: die Handballen, die Seiten der kleinen Finger (Merkurfinger) und die Seiten der Daumen berühren sich. Die anderen Finger formen ohne Anspannung eine Blume.

Platziere die Mudra vor deiner Brust, dem Herzzentrum. Die Augen sind 9/10 geschlossen, schau dabei auf die Nasenspitze. Konzentriere dich und lande in deinem Wesen während du diese Haltung in Stille hältst. 2-3 Minuten. Beginne dann Pawan Guru zu flüstern. Spiele dabei die Musik von Guru Shabad Singh Khalsa „Pavan Pavan“. 25 Minuten.

*Pawan, Pawan, Pawan, Pawan, Par Paraa, Pawan Guru,  
Pawan Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Pawan Guru*

*„Nutze die Kraft des Atems und des Nabels. (...) Öffne die Chakras mit Prana und Apana und Udyaa. (...) Konzentrier dich und nutze die Zeit, diese Kriya jetzt zu erfahren. Meditiere.“ - Yogi Bhajan*

Atme tief ein und entspanne die Hände, komme in eine angenehme meditative Haltung.

2. Beginne sofort mit einem langen und tiefen Atem. Lade dich auf. Nimm den Atemprozess bewusst wahr, achte auf die (Er-)Füllung und atme so viel wie möglich ein und so viel wie möglich aus. 3 Minuten.

3. Bleibe in der Position und beginne einen kraftvollen Feueratem. 2 Minuten.

*„Atme kraftvoll. Vergiss niemals den Feueratem, er garantiert dir deine Gesundheit.“ - Yogi Bhajan*

Zum Abschluss: Atme tief ein, halte 10 Sekunden lang den Atem an während du oft und so kräftig du kannst den Nabel schnell einziehst und wieder loslässt. Atme aus. Mach das insgesamt 3 Mal und dann, entspann dich.