

Kriya zur Anrufung der inneren Kraft des **Maskulinen**

August 15, 1997



1. Löwenstellung: Kreuzen Sie Ihre Beine in Easy Sitting Pose, Half Lotus oder Lotus Pose. Legen Sie Ihre Hände vor sich auf den Boden. Heben Sie Ihr Gewicht vom Gesäß ab und gehen Sie auf die Knie, wobei Sie die Beine überkreuzen. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihre Hände, während Sie Ihre Hüften nach vorne fallen lassen, so dass Knie, Hüften und Wirbelsäule eine Linie bilden. Strecken Sie Ihre Zunge in der Löwenstellung heraus und singen Sie mit der Musik. Singen Sie mit herausgestreckter Zunge; es wird unangenehm sein, aber üben Sie es einfach. Musik: Wahe Guru (Siri Nagar Singh) **3 Minuten**

was immer du sagst, geschieht. Dein

Kommentare: Eines Tages kann deine Zunge heraus sein und du kannst das *Tresha Guru* Mantra chanten:

Waah Yantee, Kar Yantee, Jag Dut Patee, Aadak It Whaa- haa, Brahmaaday Trayshaa Guroo, It Wha-hay Guroo

Es ist kein Sikh-Mantra. Darf ich Ihnen das alles sagen? Patanjali hat vor Tausenden von Jahren über dieses Mantra geschrieben. Dieses Mantra gehört zu Gott. Gott besteht aus drei Buchstaben, G-O-D, derjenige, der erzeugt, derjenige, der organisiert, und derjenige, der zerstört und befreit, das ist die Fähigkeit Gottes, und er hat drei Identitäten. Jemand, der dies tut, hat sein persönliches Mantra: "Wahe Guru".

Es gibt nur sechs Buchstaben auf der ganzen Welt, die dir die Herrschaft über das Universum geben können: Har, Hare, Hari, Wah-Hay Guru. Das war's. Das wird dir alles Wissen der Welt und alles, was du willst, bringen. Das sind Klänge, und das Universum existiert auf Klang. Das Universum läuft auf einer Klangpsyche, nicht auf irgendeiner anderen Sache. Es hat eine Klangpsyche. Mit Worten kann man die Welt gewinnen, mit einem Wort kann man die Welt verlieren.

Wenn du deine Zunge herausstrecken kannst und in dieser Haltung chanten kannst, wirst du mir eines Tages wirklich sehr dankbar sein. Es gibt die *Vaach siddhi*,

Die Worte dringen eher in das Herz als in den Kopf ein.
Man wird zum Gewinner - und das ist die Fähigkeit
eines Mannes.

2. Setzen Sie sich im Schneidersitz hin. Kinn einwärts
und Brust heraus. Bilde mit den Händen die Form
einer Kapuzenkobra und lege sie neben die Schultern,
die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Die Ellbogen liegen
unten an den Rippen. Drücken Sie die Schulterblätter
hinter sich zusammen und ziehen Sie die Ellbogen und
Hände so weit wie möglich nach hinten. Drücken Sie.
Schließen Sie die Augen und atmen Sie lang und tief.
Gehen Sie in absolute Stille, während Sie dem Mantra
zuhören. Musik: Wahe Guru (Siri Nagar Singh) **38
Minuten**

3. Behalten Sie die Haltung bei. Stoppen Sie die
Musik und beginnen Sie laut zu rezitieren. **90
Sekunden**

Zum Schluss: Tief einatmen, halten, Kanone Feuer
ausatmen. Noch zweimal wiederholen und
entspannen.

Kommentare: Es gibt keine Macht außerhalb von dir.
Sagt Nanak,

*Sab kuch Teri ander anther vey baye, bahar tuneto
param pulay*

Ihr Erfolg als Mensch besteht darin,
wie Sie Ihr Inneres aufrufen und es
nach außen bringen, um dem Äußeren
zu dienen. Das ist das Kriterium
deines Lebens.

*Mann tarang, tarang
heißt Welle, mentale
Wellen werden durch
die Ausscheidung des
Klangs gereinigt und
dann erobert der Klang
die Dinge für dich. Du
brauchst nichts zu tun.*