

# दादररु

G'RU

G'RU

G'RU

Göttliches Wissen, das sich selbst wissende. Allbewußtsein. GU = Dunkel, RU = Licht durch Dunkelheit zum Licht

Wir klingen, wie GURU, Göttliches Wissen, über uns ausgeschüttet wird und zu allen Seiten hin schließend herunterströmt

G'RU

WHA | Ist wie AH ein Ausruf, es ist die Erfahrung der Ekstase des YOGA, der Vereinigung des endlichen mit dem unendlichen kosmischen Bewußtsein, mit GOTT!

## WHA

Mit WHA wird Mahabhand und damit der ganze Körper losgelassen, so daß die Energie wie ein Raketenstrahl nach oben schießt, hoch hinaus durch den Schüttelpunkt, durch den man mit den Augen zu folgen sucht.

G'RU

KURZ EINATMEN

MAHABHAND, ENTSPANNEN

SIRI ist ein Titel der höchsten Verehrung, des Größten, des Unfaßbaren

## SIRI

Im einsilbigen SIRI wird die ganze Energie im dritten Auge konzentriert, dem Punkt zwischen den Augenbrauen

NAM ist die Verwirklichung der Wahrheit im Universum, "Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott und alles was gemacht wurde wurde aus dem Wort gemacht" (Joh. 1.1-5) NAM ist das WORT!

## NAM

den Nacken nach hinten ziehen, die Zunge am unteren Gaumen hinter den Zilihen auf zwei kl. Erhebungen drücken (Speicheldrüsen) und sich in die kosmische WAHREIT versenken, die leuchtende, klingende Schwingung des Kosmos, das WORT

SAT ist die WAHRHEIT, die vor allem da war, vor aller Zeit da war, jetzt ist und in alle Ewigkeit sein wird. SAT ist unmanifestierte Wahrheit.

## SAT

SAT wird sehr kurz aus dem Nabelzentrum gesprochen, dabei das Zwerchfell mit einem Ruck hoch unter die Rippen gezogen, Augen zum dritten Auge!

TIEF IN BRUSTKORB EINATMEN

MULBHAND GESAMMT LASSEN

KAR ist die SCHÖPFUNG (vergl. kreativ, Kreatur)

## KAR

Dauchlaut langsam einziehen!

ONG ist die SCHÖPFUNGSKRAFT, die Schwingungen, aus denen die Schöpfung besteht, auch das kleinste Atom ist nur Schwingung. Durch ONG singen versuchen wir die Frequenz zu erreichen, wo wir den sphärischen Urklang in uns hören können.

## ONG

Sexualorgane anspannen, Zunge nach oben zurückbiegen, die Luft durch die Nase ausströmen lassen und das ONG sehr kräftig nasal vibrieren. Die Augen werden auf das dritte Auge gerichtet, den Punkt zwischen den Augenbrauen, der Nacken nach hinten gezogen.

IK heißt I. Es bedeutet das ALLEINE, IK ONG KAR: Eines sind Schöpfungskraft und Schöpfung, d.h. Gott und Seine Schöpfung sind eins, also sind auch wir eins mit Gott. Wir müssen nur dessen gewahr werden!

## IK

Bei IK den Schließmuskel des Alters zusammenziehen. Durch das weitere Zusammenziehen des Sexualorgans bei ONG und des Dauchnabels bei KAR wird langsam MULBHAND aufgebaut, mit SAT und NAM allmählich MAHABHAND = erst bei WHA wird alles gelöst.

SEHR TIEF EINATMEN

## VON UNTEN NACH OBEN

ÜBUNG AUS DEM KUNDALINI YOGA \* \* \* \* \* YOGI BHAJAN \* \*