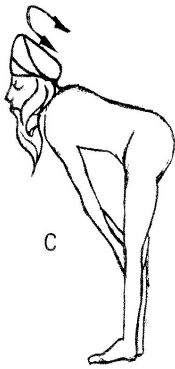
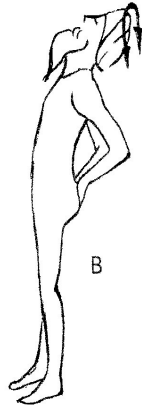


A) Kom in de stoel houding: de knieën gebogen, de rug parallel met de vloer, de handen houden de hielen stevig vast. Houd de rug recht. Het hoofd kijkt naar beneden (A) Draai het hoofd naar de rechter schouder en zeg WHAHE. Draai het hoofd naar de linker schouder en zeg GURU. Doe dit afwisselend in een gematigd tempo om een voortdurende geluidstroom te genereren::

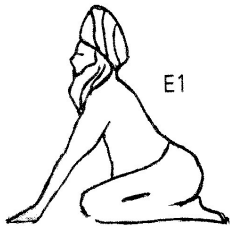
WHAHE GURU WHAHE GURU WHAHE GURU. Ga hier 3 minuten mee door.



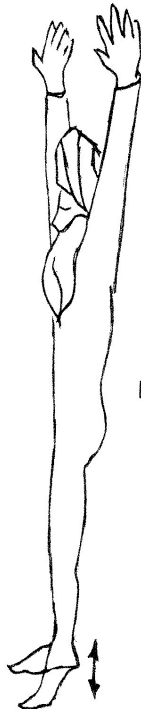
B) Sta recht op. plaats de handen op de heupen en leun naar achteren. Houd de benen recht. Laat het hoofd naar achteren vallen. (B) Draai het hoofd naar links en zeg WHAHE. Draai het hoofd naar rechts en zeg GURU. Ga hier 3 minuten mee door.



C) Sta recht op. Buig een beetje naar voren zodat de handen rusten op de knieën. De rug is recht maar til het hoofd op. (C) Zing dan WHAHE terwijl je het hoofd naar links draait. Zing GURU terwijl je het hoofd naar rechts draait.. Ga hier 3 minuten mee door.



D) Sta recht op. Streck de armen boven je hoofd alsof je de hemel wilt aanraken. (D) Op WHAHE, zijn de voeten plat op de vloer. Met GURU, ga je op de tenen staan. Tril op en neer gedurende 3 minuten.



E) Zit op de hielen. Plaats de handpalmen voor de knieën. De rug en de armen zijn recht als bij een sfinx. (E1) Buig naar voren, raak met je voorhoofd de vloer aan en zing GURU. (E2) Kom omhoog en zing WHAHE. Ga hier 3 minuten mee door.



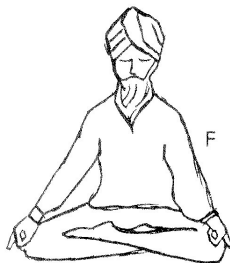
F) Zit in kleermakerszit. (F) Begin de panj shabad te fluisteren:



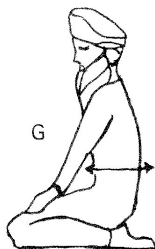
SA - TA - NA - MA

Na 2

minuten, begin 2 minuten hardop te zingen.



G) Ga onmiddellijk op je hielen zitten met de handpalmen op de dijen. Begin de rug te flexen en zing met een krachtige fluitertoon SA-hol, TA-bol, NA-hol, MA-bol. (G) Ga hier 3 minuten mee door en ga daarna mediteren.



OPMERKING:

Deze kriya wordt bekend door hem te ervaren. In de grond is deze set een totale workout voor de schildklier, de hypofyse en de pijnappelklier. Je hele lichaam zal transpireren. Meditatie na deze kriya brengt de realisatie dat we kanalen van waarheid zijn en dat "vergevingsgezind zijn in de meest onvergeeflijke momenten de ware menselijke waarde is".