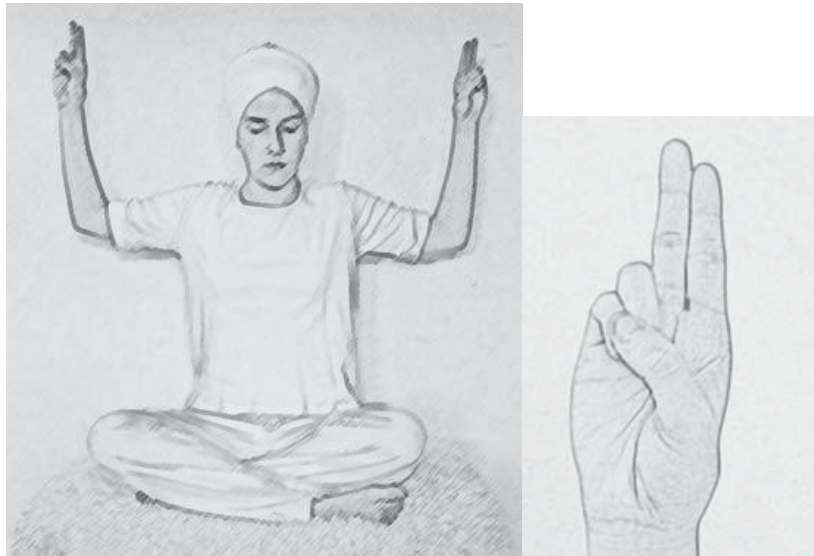


## *Meditatie Maha Gyan Mudra meditatie*



**Houding:** Zit in Kleermakerszit, met een lichte Jalandhara bandha.

**Ogen:** Richt de aandacht op de top van je hoofd.

**Mudra:** Richt de onderarmen loodrecht op de bovenarmen, met de ellebogen op schouderhoogte. Trek de ellebogen in en de schouders naar achteren, waarbij je een druk creëert op de ruggengraat tussen de schouders en de nek. Plaats de duimen over de Zon en de Mercurius vingers (de ringvinger en de pink). Streck de Jupiter vinger en de Saturnus vinger (de wijsvinger en de middelvinger) recht naar boven.

**Adem:** Adem lang en diep. **Tijd:** Doe dit voor 11 minuten.

**Opmerking:**

*Voel je heilig. Zeg niet dat Jezus groot was.*

*Zeg dat hij een grote meester was, die de techniek doceerde om groot te zijn. Deze meditatie brengt snel de sfeer van zonder gedachten. Het brengt het inzicht, dat verlossing niet nodig is – we zijn reeds verlost. Wanneer de kalmte van binnen ervaren is, leidt dit je tot de ervaring van het gehele universum, en de natuur dient je in harmonie.*