

## *KY Meditatie Long Chant*



### ***Wat deze kriya voor je zal doen.***

Dit is een Ashtang meditatie. Het zijn speciale toetsen die je raakt om de boodschap naar het oneindige te sturen. Je hele systeem wordt bespeeld door deze klanken. Ieder geluid vibreert en integreert een andere chakra en laat hem stralen binnen de aura.

YB: Hij is gelijk aan miljoenen en biljoenen zonnen. Als je deze mantra hardop zegt, zal eens de dag komen, waarop je het licht binnen in je zult ervaren. Je zult niet weten, waarmee je het zou kunnen vergelijken. Er bestaan geen woorden om in uit te drukken, hoe helder dat licht is. Maar onthoud, dat je dat licht zult zien. Het is het enige licht dat je helpen kan de cyclus van karma te overwinnen. Er is niets wat je dan nog kan overkomen. Je leeft dan normaal, maar je bent de macht van tijd en ruimte ontstegen.

### ***Hoe je deze kriya moet doen.***

Zit rechtop in kleermakerszit.

Adem diep in en chant op de volledige uitademing

"Ek" (kort, trek de mulbandh aan en richt je op de 1<sup>ste</sup>, de wortelchakra)

"Ong" (lang, trek de mulbandh aan en richt je op de 2<sup>de</sup>, de sexchakra)

"Kar" (lang, trek de mulbandh aan en richt je op de 3<sup>de</sup>, de navelchakra)

Adem dan weer diep in en chant

"Sat" (kort, trek de mulbandh even aan en richt je op de 4<sup>de</sup>, de hartchakra)

"Naaaaaaaam" (lang en richt je op de 5<sup>de</sup>, de keelchakra) en gebruik het laatste beetje adem voor de klank:

"Siri" (en richt je op op 6<sup>de</sup>, de voorhoofdchakra)

Adem half diep in en chant:

"Wahe" (kort, en richt je op de 7<sup>de</sup>, de kruinchakra)

"Guru" ( lang, en laat de energie zich van de kruin naar de aura verspreiden)

*bron het kundalini yoga werkboek*