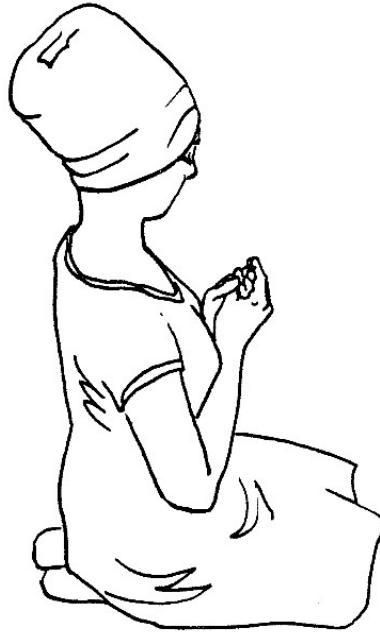


KY Meditatie als je niet weet wat je moet doen



Wat deze kriya voor je zal doen.

Als je niet weet wat je moet doen, probeer dan deze meditatie. Hij is erg eenvoudig, maar zeer krachtig als je hem correct uitvoert. Hij coördineert de beide gedeeltes van de hersenen, geeft je een geweldig inzicht en coördineert het mysterie van de spirituele verschijnselen naar het meesterschap over de drie lichamen (fysieke, mentale en spirituele). Ofschoon hij er eenvoudig uit ziet, lost hij vele complicaties op. Hij wordt soms de gyan mudra kriya genoemd.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop in kleermakerszit of op een stoel. Laat de armen ontspannen naast je lichaam hangen. Buig de ellebogen en breng de handen omhoog tot ze elkaar ontmoeten ter hoogte van de borst. De vingers van elke hand zijn gestrekt en tegen elkaar op een ontspannen manier. Kruis de handen met beide handpalmen naar de borst gekeerd. De ene handpalm ligt op de andere en de duimen kruisen elkaar. De vingers wijzen ontspannen omhoog. (De positie van de linker en de rechterhand zijn uitwisselbaar in deze oefening).

Kijk naar het derde oog en kijk dan naar de top van de neus.

Adem in door de neus, adem dan uit door de neus. Adem nu in door de mond, en adem uit door de mond. Adem daarna in door de neus, en adem uit door de mond. Ten slotte, adem in door de mond en adem uit door de neus.

Ga met deze cyclus door. Alle ademhalingen moeten diep, compleet en krachtig zijn. Als je door de mond ademt, maak dan van je lippen een tuitje zodat je bijna fluit.

Begin deze kriya 11 minuten te oefenen en breid de tijd geleidelijk uit tot een half uur.

Pinklotus: vrijheid zonder gehechtheid