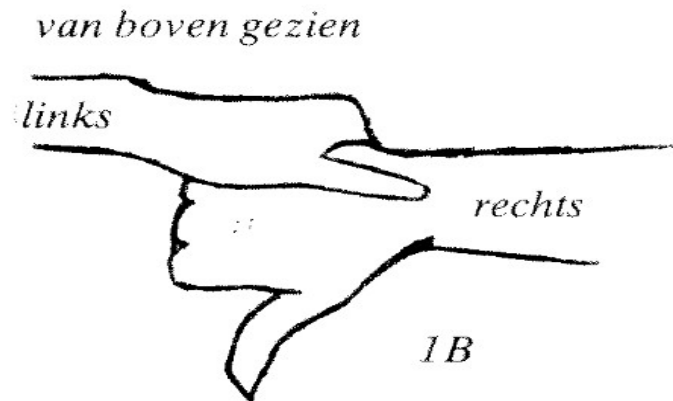
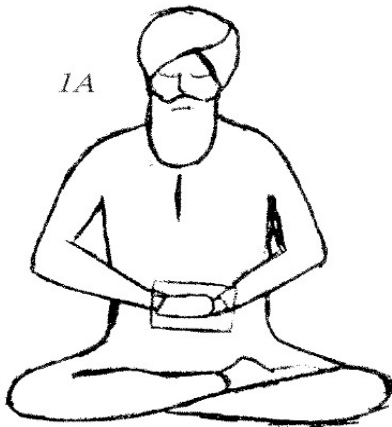
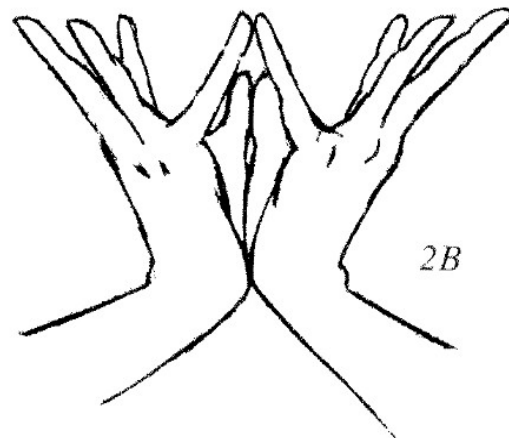
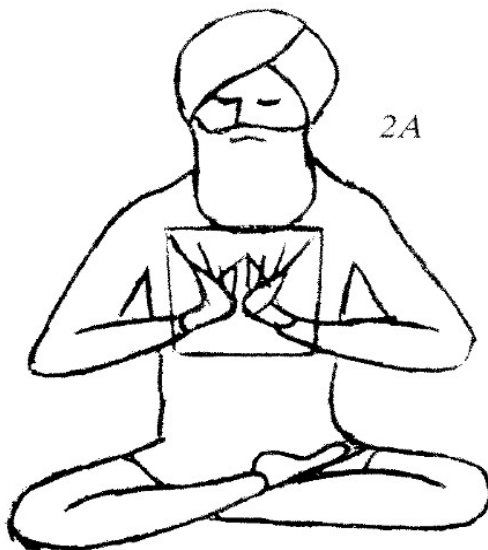


KY meditatie drie meditaties voor het hartcentrum



.....

1. Ga gemakkelijk zitten met gekruiste benen en een rechte rug. Maak van de rechterhand een vuist met de duim omhoog. Pak de vuist vast met de linkerhand en duw de rechterduim in het navelpunt (1A en 1B). Adem langzaam en diep. Voel hoe je adem zich tussen de navel en de neus beweegt. Doe dit elf minuten.



.....

2. Zit in dezelfde houding en maak met de handen een lotus-mudra ongeveer tien centimeter voor het hartcentrum. Bij deze mudra raken alleen de zijkanten van de duimen, de toppen van de pinken en de onderkanten van de handpalmen elkaar. De andere vingers spreid je, om de bloemblaadjes van de lotus te vormen (2A en 2B). Adem langzaam en diep. Richt de blik naar beneden, naar de toppen van de duimen. Voel de uitgeademde lucht op de duimen. Ga hier elf minuten mee door.



*Drukpunt voor
de duimen*



....

3. Plaats in dezelfde houding de duimen op de zijkanten van de ribbenkast, onder de armen. Er bevindt zich daar een zenuw waar je op moet drukken. De handen liggen op de borstkast met de palmen naar het lichaam toe (3A en 3B). Adem diep in door de mond met een fluittoon. Luister naar de fluittoon en hoor in jezelf de mantrische klank 'So' Wanneer je uitademt door de neus hoor je in jezelf de klank 'Hong'. De mantra betekent: 'Ik en de oneindigheid zijn één. Ga hier elf minuten mee door.

Opmerkingen

Deze drie oefeningen werken op het hartcentrum. Het is een heel belangrijk centrum dat je het vermogen geeft om nederig en barmhartig te zijn. Er zijn twee manieren om universeel bewustzijn te verkrijgen. Dat kan na veel lijden en tegenspoed, of door mantra's te gebruiken. De eenvoudigste weg is het gebruik van mantra's. De moeilijkheid bij mantra's is dat ze het hartcentrum openen en dat je denken niet gewend is om hierop af te stemmen. Je wordt je ervan bewust dat de mens zijn eigen lijden schept door de waarheid die binnen ons zelf ligt, niet te erkennen.

onderwezen 4 april 1972, uit koendalini yoga werkboek