

KY meditatie om een moeilijke situatie te hanteren



Wat deze kriya voor je zal doen.

Dit is een erg eenvoudige en oude vorm van meditatie om een innerlijk conflict op te lossen. Als je deze doet, zal je er van genieten. Zie maar welke veranderingen je doormaakt: neem jezelf alleen maar waar. Het is een psychotherapie.

Op het moment dat het lichaam zich bewust is van het uitgeademd zijn, begint het zich aan te passen met de grootst mogelijke efficiëntie. De theorie zegt, dat wanneer er een uitgeademde toestand is, waarbij de prana afwezig is, het pranische lichaam de andere lichamen gaat doordringen om de combinatie te maken. De computer moet uitzoeken op welke manier hij jou en je cellen, die een bepaalde hoeveelheid zuurstof nodig hebben, kan toestaan te overleven.

Als je voor een moeilijke situatie staat, zal deze kriya hem binnen 5 minuten oplossen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in kleermakerzit. Druk de handen op de borst met de handpalmen, waarbij de vingers naar elkaar wijzen. De handen zijn ontspannen met de vingers gestrekt en aaneengesloten. Dit is een aangename houding met erg weinig druk en geen spanning in de armen en handen.

Sluit de ogen voor 9/10. Haal diep adem in 5 seconden. Adem in 5 seconden volledig uit, en houd 15 seconden lang de adem uit.

Begin met 11 minuten en bouw dit langzaam op tot 31 minuten.

onderwezen 29 oktober 1979, vertaald uit survival kit