

KY Meditatie om alle ziekte te helen



Wat deze kriya voor je zal doen.

Yogis gebruiken deze eenvoudigste van de conch of sank kriyas om alle energieën en alle ziekte te helen en om het zelf te verheerlijken.

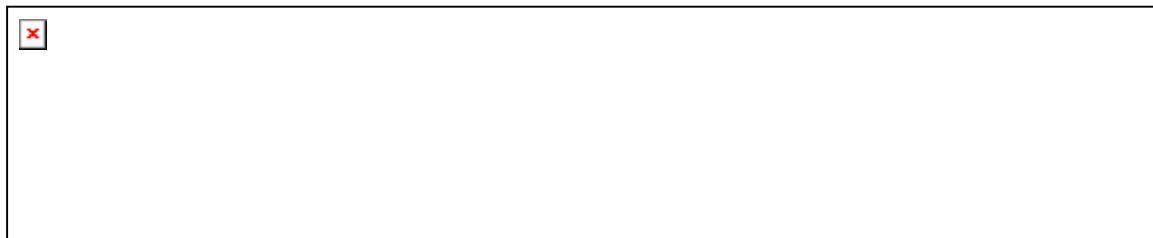
Deze meditatie houdt zich bezig met de Vayu (lucht) Siddhi. Hij zal veroorzaken dat dit vermogen totaal opgeladen wordt, gezonder wordt en zal alle verlangde positieve veranderingen te weeg brengen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in een gemakkelijke meditatiehouding met een rechte rug. Ontspan de armen langs de zijkant van het lichaam met de ellebogen gebogen. Hef de onderarmen omhoog naar het hart toe tot de handen elkaar ontmoeten ter hoogte van het hart. Met beide handpalmen naar boven gericht, kruis je de handen zo dat de rechter hand in de linker hand ligt en de rechter duim over de linker kruist. De vingers zijn ontspannen en een beetje gebogen en wijzen weg van het lichaam. De duimen raken de handpalmen.

Sluit de ogen negen-tiende. Adem compleet in en dan op de complete uitademing zing je:

RA MA DHA SA, SA SE SO HUNG.



Dit heeft pranische energie nodig; let er op dat je op de gehele uitademing met volle kracht zingt. Je zal ondervinden dat je stem naar beneden gaat na een paar minuten. Oefen om op volle sterkte en op de zelfde toon te blijven.

Mediteer 11 minuten. Als je op dezelfde strekte en met dezelfde kracht kan blijven zingen, kan je de tijd trapsgewijs verlengen tot een maximum van 31 minuten. Het zal 3 tot 7 jaar duren om dit te bereiken.