

KY meditatie om de dood af te weren



Wat deze kriya voor je zal doen.

Yogi's deden deze kriya om de dood af te weren. Je kan deze houding ook in Egyptische plaatjes zien. Deze meditatie geeft een mystieke kracht over de dood.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in de rotshouding (op de hielen) of in vir asan (zit op één hiel met de vrije voet plat op de grond direct voor de knie, die naar de borst buigt).

Ontspan de armen omlaag met gebogen ellebogen. Hef de onderarmen op tot de handen elkaar ontmoeten voor de borst op de hoogte van het hart. De ellebogen blijven gemakkelijk tegen de zijkant van het lichaam rusten. Vouw de handen in de venus mudra, waarbij de zijkanten van de duimen elkaar raken en trek de duimen naar achteren.

De ogen zijn voor negen delen open en voor één deel dicht. Haal diep adem, Adem dan compleet uit terwijl je drie keer zingt de volgende mantra zingt op de onderstaande wijs: RAA MA DAA SA, SAA SAY SO HUNG.



Oefen deze meditatie 31 minuten. Als je klaar bent, hef je de armen met nog steeds gevouwen handen boven je hoofd zo hoog mogelijk op met de handpalmen naar boven. Adem in, houd de adem vast en strek je krachtig uit. Adem uit en breng de handen tot boven de knie. Herhaal de laatste oefening twee maal en ontspan.

Na voldoende oefening, kun je de herhaling van de mantra van drie keer per uitademing uitbreiden tot vijf keer per uitademing.