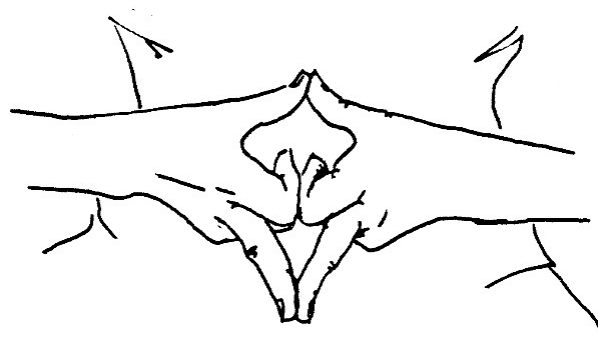


## *KY meditatie om de geest te bevredigen*



.....

*Wat deze kriya voor je zal doen.*

Deze meditatie zal de denkende geest bevredigen binnen 3 minuten. De hand positie wordt genoemd "de mudra die de geest blij maakt". Buddha gaf deze meditatie aan zijn leerlingen om hun denkende geest onder controle te krijgen.

*Hoe je deze kriya moet doen.*

Zit in kleermakerszit met een rechte rug. Met gebogen ellebogen breng je de handen omhoog en naar je toe totdat ze elkaar ontmoeten voor het lichaam ter hoogte van het hart. De ellebogen moeten ongeveer even hoog gehouden worden als de handen. Buig de wijsvingers van elke hand naar de handpalm. Breng ze naar elkaar toe zodat ze met het middelste kootje tegen elkaar aan drukken. De middelvingers zijn gestrekt en raken elkaar met de vingertoppen. De andere vingers zijn gebogen in de hand. De duimen raken elkaar met de toppen. Houd de mudra ongeveer 10 cm van het lichaam zo dat de gestrekte vingers naar voren wijzen.

Richt de aandacht op de punt van de neus. Haal volledig adem en houd de adem vast terwijl je de mantra van jouw keuze 11 - 21 keer innerlijk herhaalt. Adem uit, houd de adem uit, en herhaal innerlijk de mantra evenveel keer. Ga hier 3 minuten mee door.

*onderwezen 28 februari 1980, vertaald uit survival kit*