

KY Meditatie om het ouder worden te voorkomen



Wat deze kriya voor je zal doen.

Om je aura op te laten lichten, je gezicht te laten stralen en te voorkomen dat je verouderd, beoefen deze meditatie.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop in kleermakerszit. Zing de Mul Matra, waarbij je volledig inademt voor elke zinsdeel:

EK ONG KAR; SAT NAAM; KARTA POORKH (laat de adem helemaal gaan door de neus); NIR BHAO; NIR VAIR; AKAL MOORT; AJOONEE; SAIBHUNG; GUR PRASAAD; JAP (laat de adem helemaal gaan door de neus); AAD SASHSHHH (laat de adem gaan met een sissend geluid); JUGAAD SACHSHHH (laat de adem gaan met een sissend geluid); HAI BHEE SACHSHHH (laat de adem gaan met een sissend geluid); NAANAK HOSEE BHEE SACHSHHH (laat de adem gaan met een sissend geluid).

Iedere keer dat je inademt moet je dat volledig doen tot je maximale capaciteit en ieder zinsdeel moet de gehele adem gebruiken. Na woorden als AKAAL MOORT, waar het geluid niet echt wordt verlengd, laat je de adem los met een licht "uhh..." geluid. Na KARTA POORKH en JAP, laat je de adem door de neus los. Dit is het hele geheim: de laatste 4 zinsdelen eindigen met de adem losgelaten door de mond als het geluid van een sissende slang.

Zing voor een minimum van 11 minuten per dag voor 40 dagen. Omdat elk persoon een andere longinhoud heeft, zou deze meditatie individueel gedaan moeten worden in plaats van in een groep.

Opmerking : Dit is één van de vijf meditaties, die speciaal zijn gegeven "om je voor te bereiden op de grauwe periode van de planeet en om mentale balans te brengen".

onderwezen 29 September 1975, vertaald uit survival kit