

## **KY Meditatie om je ontspannen en blij te maken**



### **Wat deze kriya voor je zal doen**

Deze meditatie is er om je te helpen ontspannen en blij te zijn. Hiermee kan je het contrast tussen het werken vanuit je ego en werken vanuit je innerlijke zelf, de wil van God, de ziel, begrijpen. Dit is een zeer verruimende meditatie. Dus oefen het alleen als je een tijdje niets te doen hebt.

### **Hoe je deze kriya moet doen**

Zit in kleermakerszit met een rechte rug, maar wees ontspannen in deze houding. Ontspan de armen tegen de zijkant van het lichaam met de ellebogen gebogen. Trek de onderarmen naar elkaar toe totdat de handen elkaar ontmoeten voor het lichaam. Maak een vuist van de linkerhand en stop de duim naar beneden in het midden van de vuist. Wikkel de rechterhand over de linker vuist en plaats de rechter duim over de linker vuist bovenop de basis van de linker duim. Focus op het puntje van de neus. Adem diep in, vervolgens volledig uit terwijl je de volgende mantra monotone chant:

**HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE**

Begin met het beoefenen van de meditatie voor 10 - 15 minuten en bouw langzaam op tot 1 of 2 uur.

*onderwezen door Yogi Bhajan op 18 januari 1979, bron survival kit , vertaald door Wouter Koert*