

KY meditatie voor absoluut krachtige energie



Wat deze kriya voor je zal doen.

Wanneer je voor een moeilijke dag staat, zal deze meditatie je absoluut krachtige energie geven en je meest effectieve computer in balans brengen -- de hersenen. Deze meditatie kan ook het best gedaan worden als je daarna kunt gaan slapen. Het is het beste wat je doen kunt om "je hersenen leeg te maken". Het enige wat nog beter werkt, is deze exacte mantra en mudra in de schouderstand doen. Je zou dit echter alleen moeten doen, als je tegen een muur aan kunt staan.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop in een gemakkelijke meditatieve houding. Doe de gebedsmudra met de rechter duim boven en de ringvingers gesterkt plat tegen elkaar. Houd je handen een paar cm voor je middenrif met de ringvingers 60° omhoog wijzend.

Sluit je ogen. Haal diep adem en adem krachtig uit terwijl je de mantra ONG zingt: OOOONNNNNNNNNNNNG. Houd je mond open, maar laat alle lucht door je neus naar buiten stromen. Het geluid is helemaal achterin tegen je zachte gehemelte. Als je in een groep zingt, zou iedereen zijn eigen ademritme moeten gebruiken.

De kracht van dit gezang, als het op de juiste manier wordt gedaan, moet ervaren worden om te worden geloofd. Er zijn slechts 5 herhalingen nodig om het bewustzijn geheel te verhogen.

Deze meditatie zou alleen gedaan moeten worden, als je daarna kunt rusten.