

## *Meditatie voor een Stabiel Zelf*



**Houding:** Zit in kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha

**Ogen:** De ogen zijn 1/10 de open met de ogen gericht op het Derde Oog.

**Mudra:** De handen en armen vormen een zeer precieze mudra en houding, die is voor beide seksen gelijk is. Houd de rechter hand 10-15 cm voor je lichaam ter hoogte van de keel. Vouw de vingers in een vuist. Richt de duim recht naar boven. Houd de linker hand in dezelfde houding direct onder de rechter. Pas de houding zo aan dat de linker duim 5 cm onder de basis van de rechter duim staat. Als je het correct doet, dan beslaan de beide handen het gebied van het middenrif tot aan de mond. Houd de ellebogen zo dat de onderarmen parallel zijn aan de grond.

**Adem:** Reguleer de adem volgens dit patroon: adem snel en diep in, adem dan direct, krachtig en compleet uit. Houd de adem uit. Laat de borst rusten en houd nek lock. Houd de duimen strak en in perfecte houding. Houd de adem uit met een ritmische telling tot 26, waarbij je bij elke tel de Mul Bandha zachtjes aantrekt en de navel naar binnen trekt. Visualiseer terwijl je telt: zie en voel de energie wervel na wervel opstijgen door de ruggengraat. De eerste tel is bij de laagste wervel en op 26 ben je aan de bovenkant van de ruggengraat beland in het centrum van de schedel.

**Tijd:** Ga hier 3-11 minuten mee door 11 minuten is de maximum tijd voor deze kriya.

### **Opmerking:**

*Deze meditatie is een oefening voor gevorderden. Het vraagt van de student een veeleisende houding vol te houden zonder afgeleid te worden. Je overstijgt elk medeleven met het lichaam. Dan moet de concentratie worden vastgehouden en de visualisatie van de energie geperfectioneerd. Het kan als een sadhana gedaan worden als je hem minimaal 120 dagen oefent. Het belangrijkste effect van de oefening is de complete stabiliteit van het Pranische Lichaam. Dit houdt in een vermeerderd gevoel van zelf, een vergroot gevoel van beoordeling en de verwijdering van de "gewone gektes". We hebben vaak bewuste en onbewuste angsten, die ons zenuwachtig maken en we worden daardoor inconsequent in ons oordeel en in het vertrouwen in ons innerlijke zelf. Deze meditatie verwijdert de reacties op angsten en maakt ons stabiel.*