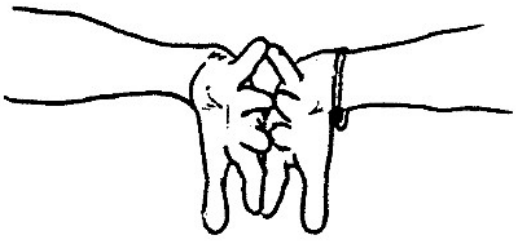
KY Meditatie voor het helen van acute depressie



Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie kan de ergste depressie helen binnen 11 minuten. Wanneer iemand bij je komt met een verhaal depressief te zijn schuif het dan niet terzijde met de woorden, dat je je eigen problemen hebt. In plaats daarvan help je ze met deze meditatie. Dat is een van de beste manieren om de leegte in jezelf te helen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in een gemakkelijke meditatieve houding. Plaats je handen met de ruggen tegen elkaar op de hoogte tussen het hart en de keel en de vingers wijzen naar voren. Let er op dat de knokkels elkaar raken. Je polsen zijn ongeveer 15 cm van het lichaam af. Je onderarmen zijn zo evenwijdig aan de grond als mogelijk is. Je duimen wijzen naast elkaar recht naar beneden. Deze positie geeft een grote spanning aan de rugkant van de hand.

De ogen zijn gericht op de punt van de neus of op de bovenlip. Haal diep adem en zing WAHE GURU 16 keer tijdens de uitademing. Een complete cyclus neemt ongeveer 20 - 25 seconden in beslag.
Begin deze oefening met 11 minuten. Je mag dit langzamerhand uitbreiden tot 31 minuten.