

## *KY meditatie Guru Gobind Singh shakti mantra Meditatie*



*Hoe je deze kriya moet doen.*

Zit in kleermakerszit met de ellebogen recht en de handen in gyan mudra. Sluit de ogen, concentreer op het voorhoofdspunt en chant twee complete cycli van deze mantra op één enkele uitademing::



Na twee cycli gechant te hebben, haal diep en snel adem en herhaal. Een complete gechante uitademing duurt 12 seconden. Ga hier ongeveer 11 tot 31 minuten mee door. Haal diep adem en concentreer je op de energie op de top van het hoofd.

*Wat deze kriya voor je zal doen.*

Dit is de wetenschap van Laya yoga. Het is exact en het is precies en veeleisend en het is niemand zijn privé eigendom. Diegenen die het tot een geheim bezit van enkelen hebben gemaakt zijn de mensheid niet van dienst in een tijd waarin men elke techniek om te groeien nodig heeft. Laya yoga is een wetenschap van de relatie tussen adem, ritme en mantra om een hogere staat van bewustzijn te bewerkstelligen. Elke japa (herhaling van een mantra) creëert tapa (psychische hitte). Als je de adem en het volume van de klank op een juiste manier ronddraait, creëert het een hitte, die het karma wegbrandt. De kennis kan niet juist worden overgebracht door geheime fluistering in de oren van de leerling. Het moet een open en bewuste moeite zijn om je hogere bewustzijn uit te breiden in een praktische uitdrukking. De relatie tussen je leven in beperktheid en het oneindige hangt af van het ritme van de adem. Door de adem te beheersen, geeft deze kriya je een extatisch bewustzijn en kalmeert het de zenuwen. Deze kalmte kan ook helpen om koorts te laten zakken.