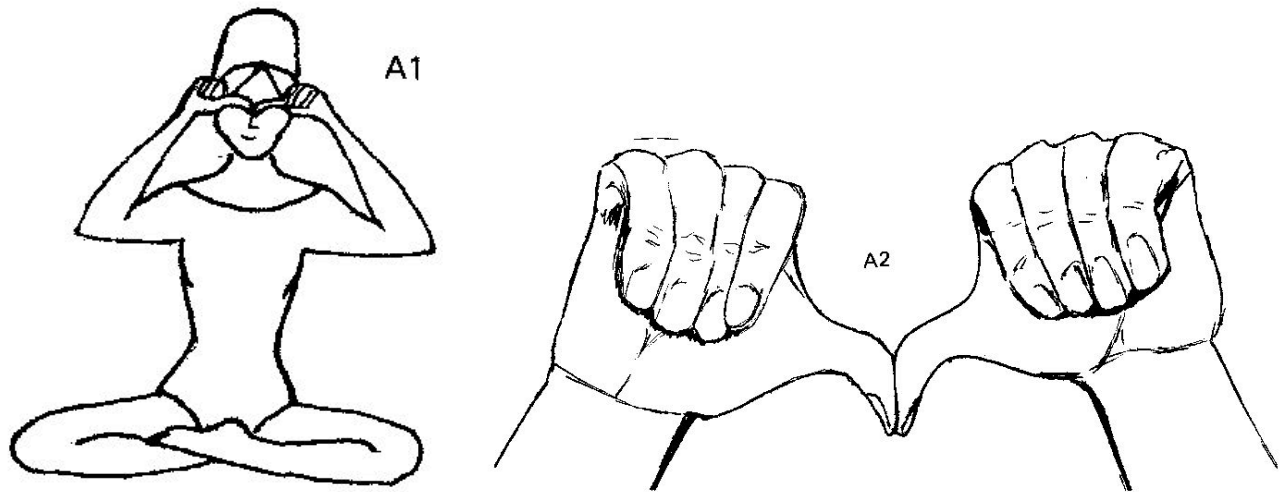


KY meditatie Hunsani meditatie

"Meditatie op de witte zwaan"



Wat deze meditatie voor je zal doen.

De vroege Christenen waren gewoon dit in de grotten te praktiseren. Het was één van de technieken, die Jezus meester was geworden, toen hij yoga studeerde in India. Als je door gaat met de meditatie, zal je een punt bereiken, waar de handen stil en kalm worden en de armen zichzelf beginnen te ondersteunen. Het lichaam zal beginnen te ontspannen. Je zal een staat bereiken van totale ontspanning als je voortdurend de levenszenuwen stimuleert. Na 3 tot 5 minuten, zal je je stevig in de houding bevinden. Dan zal je, als je ontspant, beginnen te drijven in de mentale sfeer. Dit was vroeger één van de meest geheime meditaties. Ze werd gepraktiseerd door vergevorderde yogi's. Begin te oefenen voor 5 minuten en breid de tijd langzaam uit. De beste tijd om te oefenen is net voor het naar bed gaan voor 11 minuten. Het zal de ervaring en het potentieel geven van vele levens.

Hoe je deze meditatie moet doen.

A) Zit in kleermakerszit met een rechte rug. Maak vuisten van beide handen. Plaats beide handen met de rug naar je toe 15 tot 20 cm voor je derde oog. Sterk de duimen en druk de toppen van de duimen tegen elkaar tot ze wit worden. (A1) Het is niet nodig om erg hard te drukken, maar stevig. Het is belangrijk het onderste kootje te laten ontspannen en zo ver mogelijk te laten doorbuigen, zoals op diagram A2. Richt de ogen een paar seconden op de witte duimtoppen om een helder plaatje te krijgen van dat gedeelte van de handen. Sluit dan de oogleden en zie de duimtoppen mentaal door de oogleden heen. Begin met lange diepe en langzame ademhaling. Op de inademing denk je "Sat", op de uitademing laat je mentaal "Nam" vibreren. Ga hier van 5 tot 11 minuten mee door.

gedoceed op 13 januari 1975

source Kundalini Mediation Manual for intermediate students