



Zit in Kleermakerszit, met een lichte Jalandhara bandha.

Ogen: Houd de ogen 1/10de open.

Mudra: Ontspan je armen langs je zij. Buig de ellebogen en til je handen voor je hart centrum. Houd de vingers bij elkaar en de duimen apart. Haak de rechter duim over de linker duim, met de handpalm en vingers van de linker hand omhoog wijzend en de rechter handpalm met de vingers naar voren. De rechter pols maakt een hoek van 90 graden met de onderarm. Houd de duimen tegen elkaar tijdens de meditatie.

Adem: Reguleer de adem: adem langzaam en diep in. Houd de adem in zo lang als comfortabel is. Adem dan langzaam helemaal uit. Houd de adem zo lang mogelijk uit zonder te snakken naar adem. Ga met deze cyclus door.

Tijd: Mediteer voor 11 minuten.

Opmerking:

De Polariteit Mudra Meditatie leert je subtiliteit en bevel. Het is een precieze mudra, die je zo moet houden gedurende de gehele kriya. Het is subtiel. De relatie tussen de hartslag en het herstel van de halo heeft een precieze aandacht nodig. Het is net zo als met elke andere vaardigheid. Na verloop van tijd leer je die dingen aan te voelen, die verschil maken en je vaardigheid en plezier in de taak vergroten. Deze meditatie wordt steeds beter met voortdurende oefening. Het heeft dimensies, die eerst moeilijk zijn, maar na verloop van tijd zich ontsluiten. Dit is een uitstekende oefening voor ervaren leerlingen. Hij kan ook aan beginners worden geleerd, maar verwacht niet dat ze de fijnere onderscheiden kunnen zien, die deze meditatie zo verblijdend en uniek maken