

Meditatie Tershula Kriya
“Bliksem van Shiva”



Houding: Zit in Kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha.

Ogen: De ogen zijn gesloten en kijken naar de binnenkant van de oogleden.

Mantra & Mudra: Chant mentaal de mantra: *HAR HAR WHA-HE GU-RU*.

Breng de ellebogen tegen de ribben aan, de onderarmen zijn naar voren uitgestoken, met de handen voor het hart, de rechter handpalm over de linker. Met de handpalmen omhoog. De handen zijn ongeveer 10 raden hoger dan de ellebogen. De polsen zijn niet gebogen. De armen vormen van de vingertoppen tot de ellebogen een rechte lijn. De duimen zijn naar voren uitgestoken, en de vingertoppen en handpalmen zijn een beetje scheef.

Adem: Adem in door de neusgaten, trek de navel in en houd de adem vast. Chant mentaal de mantra zo lang als je de adem vast kunt houden. Terwijl je chant, visualiseer je de handen omgeven door wit licht. Adem uit door de neusgaten en visualiseer bliksem vanuit je vingertoppen schieten. Als je helemaal uitgeademd bent, houd je de adem uit, trek je aan de Mulbandh en reciteer je weer mentaal de mantra zo lang als je kan. Adem diep in en ga hiermee door.

Tijd: De aanbevolen tijd om te oefenen is 31-62 minuten.

Opmerking: *Tershula is de bliksem van Shiva (een van de Hindu drie-eenheid van goden): Brahma, Vishnu en Shiva, Shiva is de vernietiger of regenerator. Tershula kan het zelf-healing proces activeren. Deze meditatie brengt de drie guna's in balans—de drie kwaliteiten, die de gehele schepping doordringen: rajas, tamas, en sattva. Het brengt de drie zenuwstelsels bij elkaar. Het geeft je het vermogen op een afstand te helen, door je aanraking of door je projectie. Veel psychologische stoornissen of onevenwichtigheden in de persoonlijkheid kunnen worden geheeld door de beoefening van deze kriya, en het is nuttig bij het wegwerken van fobieën, speciaal de vader fobie. Het wordt aanbevolen deze meditatie in een koele ruimte te doen, of 's nachts, als het koeler is, omdat het de kundalini stimuleert en veel hitte in het lichaam zal genereren.*