

Meditatie Vermogen tot Constante Zelf Discipline



Houding: Zit in Kleermakerszit, met een lichte Jalandhara Bandha. Houd de romp constant recht. Leun niet naar achteren of naar voren.

Mudra: Breng de handen voor het lichaam ter hoogte van het Hart Centrum. Buig de vingers over de duimen als vuisten met de top van de duim tegen het kussentje onder de pink, indien mogelijk. Druk de vuisten tegen elkaar met de eerste kootjes van de top van de vingers, zodat de onderkant van de handpalmen elkaar raakt.

Oog Positie: Kijk naar de top van de neus. Er is geen mantra, alleen het subtiele gevoel van de adem zelf.

Adem: Begin het volgende vaste adempatroon: Adem diep in door de neus. Adem helemaal uit door de mond met getuete lippen. Adem vloeiend in door de getuete lippen van de mond. Adem uit door de neus..

Tijd: Ga hier 3 minuten mee door. Bouw het geleidelijk op tot 11 minuten. Bouw de meditatie op tot maximaal 22 minuten.

Eindigen: Adem in en houd de adem vast als je beide handen uit strekt boven het hoofd. Adem uit en ga door met de strekking voor nog 2 ademhalingen. Ontspan.

Opmerking:

Deze meditatie geeft je het vermogen om dat wat je werkelijk wilt, ook te doen. Wanneer we zelf de verantwoording nemen, dan kan de geest zich zelf vervullen, en kan je gelukkig worden.

The Teachings of Yogi Bhajan ©2008 gedownload van KRI, vertaald door Wouter Koert