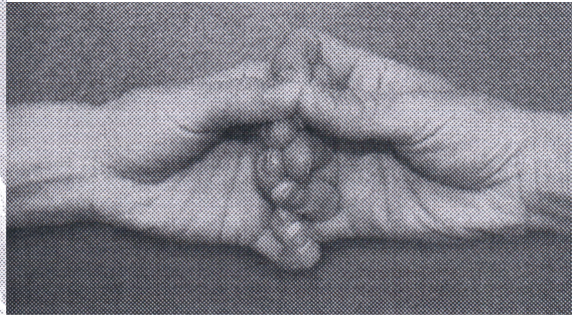
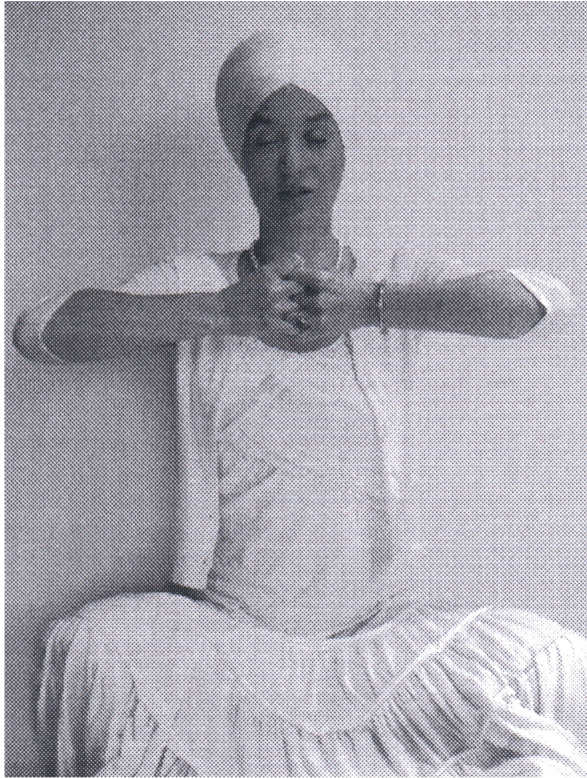


KY meditatie Vuur Kriya 2010 meditatie



Houding: Zit rechtop in een meditatieve houding met de kin in en de nek recht.

Ogen Richten: De ogen zijn voor 99% gesloten, dus een kleine opening om een heel klein beetje licht toe te laten.

Mudra: Omgekeerde Vinger Verstregeling - verstrengel de vingers vanaf de rugkant van de hand, zo dat beide handpalmen met de vingers naar de borst wijzen. Houd de vingers zo recht als je kan, en breng de vingers samen zodat de kootjes van de vingers elkaar raken. Rechter indexvinger boven en de linker kleine vinger onder, de toppen van de duimen raken elkaar licht aan.

De mudra wordt zo gehouden dat de ellebogen op schouder niveau zijn en de vingers wijzen naar het lichaam ter hoogte van de keel, boven het hart. De schouders zouden ontspannen moeten voelen, als je de ellebogen, de onderarmen en de handen parallel aan de grond houdt.

Mantra: Adem diep in en chant vier keer op de uitademing op een vaste toon:

Sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam whaa-he guru

Tijd: 11-31 minuten.

Origineel was de oefening gegeven voor een aantal cycli. Zo, oefen dit voor 108 adem cycli. Je kan ook langer oefenen, als je langzamerhand het aantal cycli verhoogt met 27 ademhalingen. Je kan ook beginnen met 27 ademhaling cycli en de mantra en concentratie perfectioneren voordat je doorgaat tot het volledige aantal van 108 cycli.

Commentaar: De krachtige tapas (psychische hitte) van deze kriya zal je verheffen, zuiveren en de kracht geven en je overwinning in uitmuntendheid. "Het is een krachtige, absoluut heilige, geheime meditatie. Hij zal je meenemen zo ver als je het aan kan."