

KY Meditatie om je knus en tevreden te voelen



Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie zal je knus en tevreden doen voelen. Hij werkt om balans te geven aan de hersenen door je innerlijke vermogen te versterken om doorlopend in contact te zijn met je hogere zelf.

Hoe je deze kriya moet doen.

Houd van de rechterhand de top van de duim tegen de top van de middelvinger en van de linkerhand de top van de duim tegen de top van de pink. De nagels moeten elkaar niet raken. Bij vrouwen dienen de handposities gespiegeld te zijn. De schouders hangen en houd de handen 15 - 20 cm uit elkaar, met de vingers naar voren wijzend een beetje voor de tepels. De ogen zijn 1/10 open.

Adem normaal en mediteer voor 11 minuten, adem dan in, maak even stevige vuisten met beide handen, en ontspan.

Opmerking : Dit is één van de vijf meditaties, die speciaal zijn gegeven "om je voor te bereiden op de grauwe periode van de planeet en om mentale balans te brengen".