

KY meditatie om je voor te bereiden op een aardbeving



Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie is om je gevoeliger te maken om veranderingen van de aarde te voorspellen en je er op voor te bereiden, zoals aardbevingen, klimaat veranderingen of andere soorten van natuurlijke verschijnselen.

Toegevoegde waarden: a) om je jeugdigheid te behouden van lichaam en geest; b) geeft gezondheid en verhoogt je vermogen om te helen; c) het beïnvloedt je hersenen zodanig dat je niet in een depressie kan komen; d) het ruimt moeheid op en geeft een constante stroom energie; e) het maakt je intuïtief en universeel gevoelig.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit recht op. Houd je handen op de hoogte van je maag in een vuist, met uitzondering van je indexvingers, die recht blijven. Houd de rechterhand met de palm naar beneden, de linkerhand met de palm omhoog. Plaats de rechter indexvinger met het middelste kootje op dezelfde plaats precies in het midden van de linkervinger zodat een speciaal meridiaan contact plaats vindt. Adem diep in door de neus en erg langzaam (15 seconden). Adem met kracht en compleet uit door een getuete mond (niet fluitend), waarbij je de adem richt op de twee vingertoppen. (doe dit nooit met een snelle uitademing.) Voel de vingertoppen koud worden of trillend.

Je mag gapen of je uitrekken, maar blijf ademen. Mediteer op je eigen prana die door je adem wordt gedragen. Ga door tot maximaal 11 minuten. Als je klaar bent met de meditatie, grijp je je vingers in elkaar en rek je je uit.

onderwezen 16 februari 1976, vertaald uit survival kit