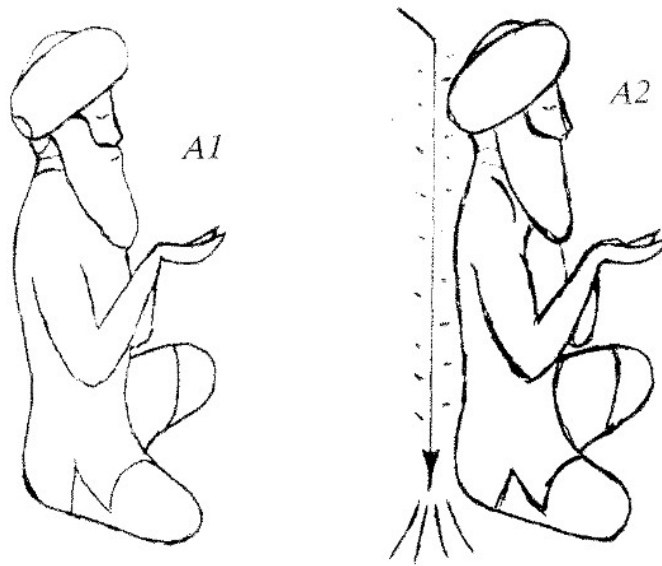


## *KY meditatie om onprettige gedachten te laten verdwijnen*



*Wat deze kriya voor je zal doen.*

De mens is in wezen gelijk aan het oneindige, de onbeperkte creatieve kracht die sommige mensen God noemen. Als je naar binnen kijkt en je van je eigen schoonheid bewust wordt, word je God. Jouw bestemming is niets anders dan uitdrukken naar buiten van het innerlijk beeld dat je van jezelf hebt. Als de mens weet dat hij God is, kan hij zijn bestemming en het beste dat hij in zich heeft met elkaar verenigen. Hij ziet dat de buitenkant van het leven de binnenkant weerkaatst. Bovenstaande kriya helpt je om hardnekkige negatieve gedachten kwijt te raken. Wanneer deze gedachten zijn verdwenen kunnen positieve gedachten zich manifesteren.

*Hoe je deze kriya moet doen.*

A. Ga rechtop zitten met gekruiste benen. Maak een kom van je handen door de rechter hand in de linkerhand te leggen. De vingers kruisen elkaar. Houd deze open kom ter hoogte van je hart (A1). De ogen kijken alleen in deze kom. Begin de pranayama met een diepe ademhaling door de neus, adem uit door getuete lippen. Bij de uitademing lijkt het alsof je lucht in de handpalmen spuugt; je spuugt de adem langzaam uit. Denk aan de gedachte die je stoort. Spuug met de adem de gedachte uit. Adem de gedachte die je stoort in en adem die daarna weer uit. Doe deze oefening elf minuten. Adem dan diep in, adem uit en concentreer je met gesloten ogen op de wervelkolom. Breng je concentratie langzaam helemaal naar beneden naar je stuit (A2). Voel alle zesentwintig wervels. Voel dat je een ruggengraat hebt. Maak je bewust van je ruggengraat zoals je je bewust bent van een stok die je in je hand houdt. Hoe beter je je hele rug kunt voelen, des te meer energie er doorheen stroomt en des te groter het gevoel van bevrijding zal zijn.