

KY meditatie om te voorkomen dat je instort



Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie zal je energie veranderen door via een ander neusgat adem te gaan halen. Je kan je lichaam niet verlaten, maar je kan wel zijn energie veranderen. Als je iets neurotisch aan het denken bent en ontdekt dat je ademt door je rechter neusgat, begin in plaats daarvan dan door je linker neusgat te ademen. Dit zal je energie van agni (vuur), naar seetali (koelte) veranderen.

Als je geïrriteerd bent, erg depressief, in een vreemde geestestoestand, begin dan te ademen door je rechter neusgat. In 3 minuten zal je een andere persoon zijn. Deze mogelijkheid om van neusgat te veranderen met de adem zou aan je kinderen in hun eerste drie jaar moeten worden geleerd. Beoefening van deze kunst kan psychisch instorten voorkomen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in een gemakkelijke meditatieve houding met een rechte rug. Vouw je handen met de rechterduim boven. Plaats je handen voor het centrum van je middenrif, je lichaam aanrakend.

Sluit de ogen. Concentreer je op de adem bij het begin van je neus. Merk op via welk neusgat je ademt. Je zou dit binnen 3 minuten moeten weten. Verander van neusgat. Als je voornamelijk door je linker neusgat ademde, verander je dit bewust naar je rechter neusgat. Let er op dat je je schouders totaal ontspannen houdt. Je zou druk moeten voelen in je handen, maar niet in je schouders.

Oefen het ademen door steeds een ander neusgat. 31 minuten is een goede tijd om dit te beoefenen.