

KY meditatie tegen atoomstraling (Yogi Bhajan May 17' 1978)



Wat deze kriya voor je zal doen.

De bevolking in de USA wordt al aangetast door straling. In geval van een atoomoorlog als je niet gedood bent, zal de straling alleen je niet kunnen vernietigen als je genetische aura 2,5 cm dik is.

Als je van binnen beroerd bent, zal deze meditatie voorkomen dat je sterft. Je kunt hem op elk moment doen en het effect van de kriya zal zijn dat je er kalm van wordt, dat hij je energie geeft en dat je ontspant.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop. Laat je bovenarmen tegen de zijkant van je lichaam hangen. Houd je onderarmen zo omhoog dat je handen op de hoogte van je hals zijn met de handpalm naar voren. De handen zijn in Gyan mudra (de top van de wijsvinger raakt de top van de duim aan). Zing na een diepe inademing de volgende mantra drie keer op één uitademing:
PRANA APANA SHUSHUMNA HAREE, HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE:



PRANA is de levenskracht die behoort bij het electron, APANA is de vernietigende kracht die bij het proton hoort, and SHUSHUMNA is the centrale kracht die bij het neutron hoort. Met mooie van deze mantra ligt in de manier waarop de tong het gehemelte raakt.

Je kan deze kriya zo lang doen als je wil, alleen of in een groep.

Doe het voor de grap eens 62 minuten en meet jezelf dan met een electrocardiograph (biofeedback). Deze kriya is erg krachtig.