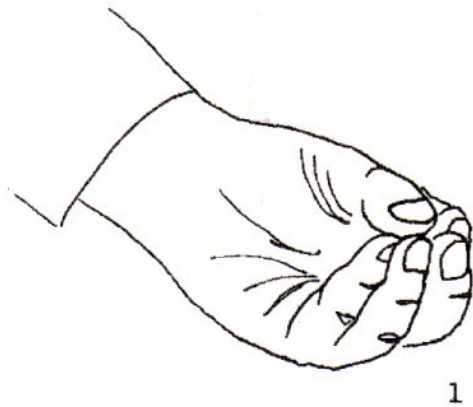


KY meditatie voor innerlijk vermogen



.....

Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie zal werken op je innerlijk vermogen en je ego. Je hebt 5 dingen in je lichaam die je ego tonen: twee benen, twee handen en één tong. Geen onderzoeker kan binnen dringen als je deze vijf organen onder controle hebt. Ze zullen niet weten wie je bent.

Je stofwisseling zal een sterke verandering ondergaan in deze meditatie. Deze pijnlijke houding is als een bittere meloen. Het geweldige ongemak wordt alleen in je hoofd gecreëerd. Het brengt de combinatie van de vijf centra van de linker en rechterhersen helft naar het neutrale zelf.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in gemakkelijke kleermakerszit met een rechte rug. De topjes van de vingers raken elkaar allemaal aan (1). (Dit is bekend als de bidsprinkhaan hand in martial arts.) De vingers worden dan onder de oksel geplaatst (2). Dit dwingt de rug rechtop. De borst is naar voren en de kin wordt een beetje ingetrokken. Sluit de ogen en laat de aandacht rusten op het derde oog.

Zing RA MA DHA SA SA SE SO HUNG.

Mediteer 11 tot 31 minuten.

De Mantra

Dit is de Siri Gaitri mantra en hij zal je door elke test heen dragen, omdat het een "grote mantra" is. Hij heeft de acht klanken van de Kundalini in zich. Het is een combinatie van aarde en ether. RA is de zon. MA is de maan. DHA is de aarde. SA is de oneindigheid. SE betekent dat jij de totaliteit van de oneindigheid bent. SO HUNG betekent "ik ben jou". SA SE SO HUNG is de ether mantra, RA MA DHA SA is de aarde mantra. Ze worden verbonden door SA, die twee keer voor komt, als het getij eb en vloed. Het is een complete cyclus.