



Wat deze kriya voor je zal doen.

We falen vaak in het leven en in onze capaciteit voor toewijding omdat we niet getraind zijn gebruik te maken van onze menselijke kwaliteiten. Deze kwaliteiten volharding, creativiteit en mededogen worden gereguleerd door de derde, vierde en vijfde chakra. De eerste en de tweede chakra zijn beneden menselijk. De zesde, zevende en achtste chakra zijn boven menselijk. Dus alleen in het gebied van het hart kunnen wij onze natuur vervullen. Deze meditatie opent de kracht van de vierde chakra. Het brengt het sympathische zenuwstelsel in balans en herstelt het. Het helpt het fysieke hart. Het versterkt je weerstand tegen spanning en druk uit de omgeving. Het grootste resultaat is, dat het je in verbinding brengt met je innerlijke gevoel van mens te zijn

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in een gemakkelijke kleermakerszit, met een rechte rug. Met de beide handen vorm je de Ravi mudra: Plaats het topje van de ringvinger tegen het topje van de duim. Strek beide armen naar voren parallel met de grond met de palm naar beneden. Spreid de vingers breed uit. Breng de topjes van de wijsvingers tegen elkaar. Ga een beetje met de armen omhoog zodat de nagels van de wijsvingers op de hoogte van de ogen zijn. Houd de ogen ontspannen en open en kijk over de wijsvingers naar de horizon. Blijf stil in deze positie zitten. Ga hier tot maximaal 11 minuten mee door.