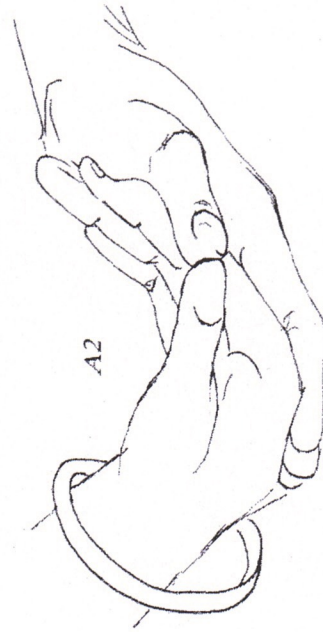
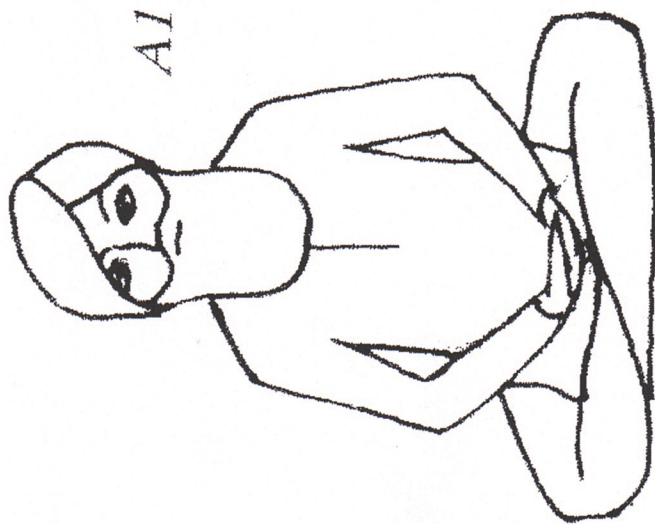


## KY meditatie shabd kriya



### Wat deze kriya voor je zal doen.

De beste tijd om deze kriya te oefenen is 's avonds voor het slapen gaan. Bij regelmatig oefenen zal de slaap diep en ontspannen worden. Het zenuwstelsel krijgt de tijd om te herstellen. Na een paar maanden zal de ademhaling, terwijl je slaapt, onbewust in hetzelfde ritme komen als dat van de kriya. Je zult beter gaan denken, beter gaan werken, beter gaan liefhebben en strijdbaarder worden. Deze ritmische mantra zal zo op je onderbewustzijn inwerken dat je hem ook over dag binnen jezelf zult horen. Je zult automatisch in het ritme van de mantra gaan ademen.

Het mystieke effect kan worden uitgelegd door middel van de numerologie. Het getal elf staat voor oneindigheid en voor meesterschap op lichamelijk gebied. Het getal tweëntwintig is het oneindige getal van verlangen en van meesterschap op mentaal gebied. De adem wordt geregeld in tweëntwintig tellen en geeft de geest de kracht om naar het oneindige te reiken.

Deze onvolprezen meditatie biedt de mogelijkheid tot groei van de persoonlijkheid en geeft je een uitstraling. Deze uitstraling maakt je geduldig en dat is de eerste voorwaarde voor ware liefde. Wanneer je lief hebt ben je in staat om te geven en let je niet op de fouten van de ander. Je geeft warmte aan de ander, zoals de zon licht en warmte geeft aan alle mensen.

***Hoë je deze kriya moet doen.***

A. Ga in een gemakkelijke houding zitten met een rechte rug. Leg de handen in de schoot met de palmen naar boven, de rechterhand bovenop de linkerhand (A1). De duimen liggen tegen elkaar en wijzen naar voren (A2). Richt je aan dacht op het puntje van de neus, de oogleden zijn half gesloten. Adem in vier gedeelten in en laat binnen in je de mantra Sa - Ta - Na - Ma vibreren. Houd de adem vast en laat de mantra vier keer gedurende zestien tellen vibreren. Adem uit in twee gelijke delen en maak een geestelijke voorstelling van 'Wahe Guru'. Ga hier vijftien tot tweeënzestig minuten mee door.

*onderwezen 1 april 1974, uit koendalini yoga werkboek*

*from Kundalini Meditation Manual for intermediate students*

Pinklotus KY Les KY Agenda KY Meditaties KY Kriyas KY Healing KY Maha Mudras KY Pranayamas KY Mudras KY Houdingen KY Numerologie KY Chakras KY Mantras