



Houding & Mudra: Zit in Kleermakerszit met een rechte rug. Breng je handen op je borst zo dat je duimen onder je oksels zijn gestopt. De duimen drukken tegen de ribben. De handpalmen en vingers van elke hand rusten tegen de borst. De ellebogen hangen ontspannen naar opzij.

Adem & Mantra: Tuit de lippen en adem diep in door de mond met een fluittoon. Luister naar de fluittoon van de inademing terwijl je mentaal de klank "So" laat vibreren. Adem volledig uit door de neus, terwijl je luistert naar de adem en mentaal de klank "Hung" laat vibreren.

"So Hung" betekent "Oneindigheid, ik ben Jou".
11 minuten.

Ogen: 1/10de open.

Commentaar: Deze meditatie brengt de frequentie en kwaliteit van het Hart Centrum in balans. Het Hart Centrum opent de potentie voor compassie en nederigheid. De mensheid gaat nu door een wereldwijde overgang naar het Aquarius Tijdperk. We zijn ons aan het voorbereiden om de heerschappij te hebben over de Universele Kracht. Dit vereist Universeel Bewustzijn. Er zijn twee manieren om Universeel Bewustzijn te ontwikkelen: Door ontberingen en tijd of met behulp van een mantra. Mantra is de gemakkelijkste weg, maar de moeilijkheid is, dat de mantra het Hart Centrum opent en dat de mind het moeilijk heeft de frequentie van het hart te volgen. Echter het is door begrip, dat uit het hart komt, dat de mind het concept kan realiseren dat Oneindigheid binnen in ons is.

