

KY Meditatie om te doen als niets anders werkt



Wat deze kriya voor je zal doen.

Wanneer je ten einde raad bent, wanneer je niet weet wat je moet doen, wanneer niets anders werkt, zal deze meditatie je helpen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Maak een omgekeerde gebeds mudra - de vingers zijn ruggelings verstrengeld. Houd deze mudra voor de solar plexus, met de handpalmen naar boven, de vingers naar boven wijzend, de duimen recht naar voren. De ogen zijn 1/10 open.

Chant de Guru Gaitri Mantra:

“Gobinde, Mukande, Udaare, Apaare, Hariang, Kariang, Nirnaame, Akaame.” Deze zou totaal moeten veranderen in een geluidsstroom:

Zing zo snel als je kan zo dat de woorden niet apart te onderscheiden zijn.

Begin met 11 minuten en bouw het op tot 31.

Opmerking: Dit is een van de vijf meditaties die speciaal zijn gegeven "om je voor te bereiden voor de moeilijke periode van de planeet en om mentale balans te brengen."

onderwezen 29 september 1975, vertaald uit survival kit