

KY meditatie om contact te houden met je kinderen



Wat deze kriya voor je zal doen.

“De mensheid komt in een mentale tijd die zeer gevoelig is. De nieuwe generatie is niets anders dan een bal van vibraties. Men zal steeds gevoeliger worden en niet begrijpen waarom ze zich zo voelen. 90% van de mensen zullen gek worden.

“Vanwege de invloed van Uranus gaan we in de richting van een gevoeliger hersenactiviteit. De mentale projecties van de denkende geest wordt geactiveerd en dat te beheersen en te kanaliseren zal een probleem zijn. Trips buiten het lichaam zullen bijna niet te beheersen zijn.

“De kinderen die worden geboren en opgroeien zullen veel gevoeliger zijn dan wij waren als kind. Tegen de tijd dat we 50-60 jaar zijn zullen we de kinderen niet meer begrijpen, zo groot wordt de afstand”.

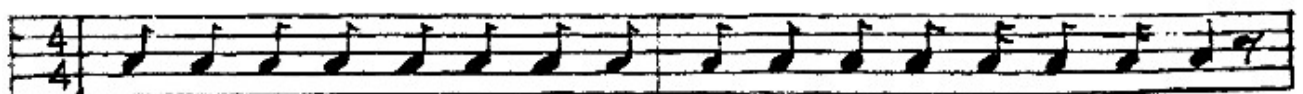
Deze meditatie zal je helpen je meer gevoelige hersenactiviteit te hanteren en zal je in staat stellen contact te houden met je kinderen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop met de nek lock (de kin op de borst). De top van de duim raakt de top van de indexvinger, met de andere vingers rustend tegen de handpalm..

De ogen zijn gericht op het zonne centrum (top van het hoofd). Adem in, concentreer op het zonne centrum terwijl je mentaal projecteert SAA TAA. Adem uit en projecteer NAA MAA.

Doe dit 31 minuten. Richt dan de kin op en chant: SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM WAHE GURU snel en monotoon in het volgende ritme voor 5-7 minuten:



SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM WA-HAY GU-ROO