

Meditación: poder de la madre

Enero 1972



Siéntate en postura fácil con la columna vertebral derecha.
Coloca la manos en gyan mudra sobre las rodillas

Canta: **Maaaa**

8 veces por respiración durante 3-11 minutos.
Entonces siéntate cómodamente y expande la luz en tu corazón.
Ves a través de tu vida comenzando por el primer año y recordando todo
Cosas extraña pueden aflorar.

Fuente: Sexuality and Spirituality