

MEDITACION PARA HACER CUANDO NINGUNA OTRA COSA FUNCIONA

29/9/1975

Qué hará por ti

¡Cuándo tu ingenio no dé para más, cuando no sepas qué hacer, cuando ninguna otra cosa funcione, esta meditación sí!

Cómo hacerla

Haz un mudra de venus invertido – los dedos entrelazados hacia atrás. Manténlo en el plexo solar con las palmas hacia arriba, los dedos apuntando hacia arriba, los pulgares derechos. Los ojos están 1/10 abiertos.

Canta el Guru Gaitri Mantra: “Gobinde, Mukande, Udare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame”. Debería volverse totalmente una corriente de sonido: canta tan rápido como sea posible de manera que las palabras no se distingan.

Comienza con 11 minutos y progresa hasta 31.

Nota: esta es una de las cinco meditaciones dadas específicamente para “prepararse para el periodo gris del planeta y traer equilibrio mental”

Fuente: Survival Kit

Traducción: Parmatma Singh

