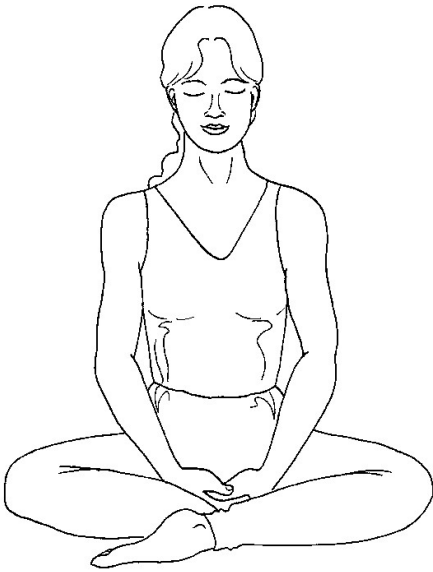


Shabd Kriya

En meditation för stillhet och total balans

Tid: 15-62 minuter



Sitt i lätt meditationsställning med rak rygg. Lägg händerna i knät med handflatorna uppåt, höger hand över vänster. Tumspetsarna trycker mot varandra, pekandes ut framåt. Ögonen till hälften slutna, fokusera på nästippen.

Andas in i fyra lika långa sekvenser under det att Du mentalt vibrerar mantrat SA-TA-NA-MA. Håll andan inne och vibrera mantrat ytterligare fyra gånger. Andas sedan ut i två sekvenser samtidigt som Du tyst för Dig själv vibrerar WAHE GURU. Fortsätt under 15-62 minuter.

Den bästa tidpunkten att göra den här meditationsövningen är precis innan Du går till sängs på kvällen.

Vid regelbunden utövning sägs den ge djup, regenererande vila. Du kommer att tänka, arbeta och älska bättre. Det sägs också att den ger Dig mer kraftfull utstrålning, tålmod och en förmåga att uppleva och visa djup, villkorlös kärlek.

Sa - betyder EXISTENS

Ta - betyder LIV

Na - betyder DÖD

Ma - betyder ÅTERFÖDELSE

Wahe Guru betyder

OBESKRIVBAR VISDOM

