

KY meditación para prevenir el envejecimiento



Beneficios

La práctica de ésta meditación, iluminará tu aura, te dará un aspecto radiante y evitará el envejecimiento.

Cómo hacerla

Siéntese recto en postura fácil. Cante el Mul Mantra, inhalando por completo antes de cada frase:

Ek Ong Kar, Sat Nam, Kartaa Purkh, Nirbhao, Nirvair, Akaal Moorat, Ajoonee Saibhang, Gurprasaad, Jap, Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhee Sach, Nanak Hosee Bhee Sach

Un Creador, Su esencia es la verdad. Él es el Dador de todo. Él no tiene miedo. Él no actúa con venganza. Es inmortal. Él nunca nace. Es auto-iluminado, esto es conocido por la Gracia del Gurú, Medita, Verdadero en el principio. Verdadero por todas las épocas, Verdadero ahora, ¡Oh Nanak!, Él será verdadero para siempre.

Cada vez que inhales debes hacerlo a tu máxima capacidad y en cada frase debes utilizar la respiración completa. En palabras como AKAAL MOORAT, donde el sonido es mas largo, suelte el aire por la boca. En KARTA PURKH y JAP, suelte el aire por la nariz. Éste es el secreto de la meditación: en las últimas 4 frases termine con la respiración lanzada a través de la boca como el sonido de un silbido de serpiente.

Sería conveniente hacerla durante 11 minutos al día durante 40 días. Sino empieza con 3 minutos hasta llegar a los 11.

Nota: Esta es una de las cinco meditaciones dadas específicamente "para prepararse para el período gris del planeta y llegar al equilibrio mental."