

KY Meditación para transformación

Siéntese cómodamente de modo que usted pueda meditar con una espina directa.



Coloque ambas manos en forma de puños a la altura de su diafragma. Junte los nudillos de cada Saturno el dedo (medio). La presión sobre este nudillo central inmediatamente da la seguridad en sí mismo. Separe sus dedos índices de su cuerpo y una el final de los mismos, formando un teepee. Una sus pulgares directamente encima y estírelos atrás en la medida de lo posible. Su conexión puede ser diferente con la gente diferente. Si su ego es muy grande, entonces ellos no se doblarán atrás casi y sentirá mucho dolor. Incluso si su ego es un poco más

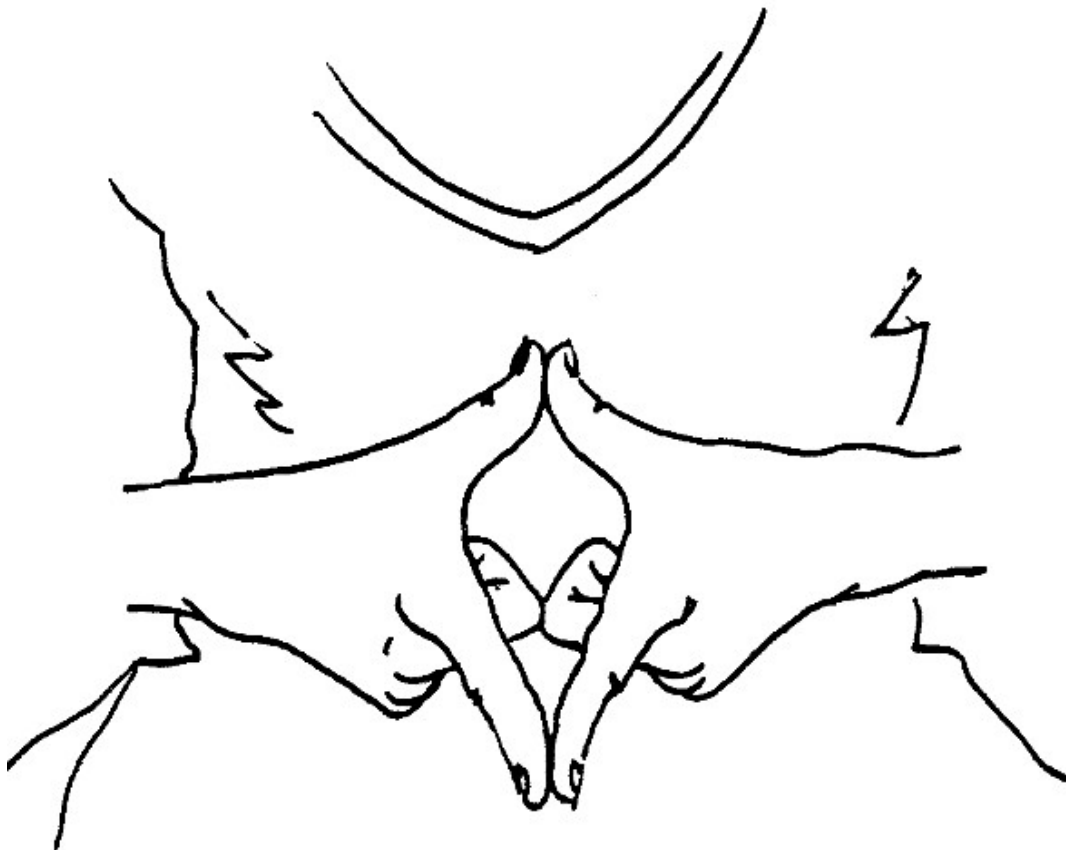
pequeño, ellos se doblan atrás muy lejos, el dolor todavía vendrá después de un rato.

Inhale profundamente con el diafragma y cante WAAHAY GUROO 40 veces. Hay dos factores importantes en este mantra. Si no le llega con la inhalación a cantarlo 40 veces, comience con 16 o 24. . El WAAHAY GUROO debería ser cantado en tres partes. WAA quiere decir el infinito.

Usted puede comenzar la práctica de este kriya con 10 a 15 minutos; no hay ningún límite máximo, pero 31 minutos son, por lo general, un buen tiempo.

Por qué Esto Hará por Usted

Esta meditación limpia la oscuridad de las nubes en nuestros corazones y nos ayuda a evitar el peligro inherente. Esto ajusta nuestra percepción de nuestra proyección y previene acciones extrañas que son resultado de una imagen propia muy pobre



En 10 - 15 años, la locura mundial serán tan grandes que la gente vivirá furiosa. Muchos sistemas nerviosos totalmente fallarán. La gente se caerá sobre sus hombros y gritará por una boca torcida. Si usted no puede ayudarles de ningún otro modo, hacerles practicar esta meditación.

Los efectos son: 1) Cuando usted habla, automáticamente dan al poder de audiencia y comprensión a la persona con la que usted habla; 2) Independientemente de lo que usted dice, usted será recordado.

A veces cuando usted comienza la práctica, puede sentir una presión alrededor de los pulmones y la glándula de tiroides. Esto es un efecto temporal. Más tarde se sentirá muy joven y enérgico. .