

Διαλογισμός για όταν δεν λειτουργεί τίποτε άλλο...

Είναι ένας από τους 5 διαλογισμούς που δόθηκαν ειδικά για προετοιμασία, για τη Γκριζα Περίοδο του Πλανήτη και φέρνουν νοητική ισορροπία.

-

Στάση: Καθίστε στην εύκολη θέση, με τα χέρια σε ανεστραμμένο κλείδωμα της Αφροδίτης μπροστά από το ηλιακό πλέγμα. Οι παλάμες είναι στραμμένες προς τα επάνω, τα δάχτυλα πλεγμένα και οι αντίχειρες δείχνουν μπροστά, τεντωμένοι.

Μάτια: 1/10 ανοιχτά.

Μάντρα: (το Guru Gaitri Mantra)

"G o b i n d a y,
M u k a n d a y,
U d a a r a y,
A p a a r a y,
H a r e e n g,
K a r e e n g,
N i r n a a m a y,
A k a a m a y"

*Θα πρέπει να το επαναλαμβάνετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε,
τόσο που οι λέξεις θα είναι δυσδιάκριτες.*

Διάρκεια : ξεκινήστε με 11 λεπτά και αυξήστε σιγά-σιγά το χρόνο μέχρι τα 31.