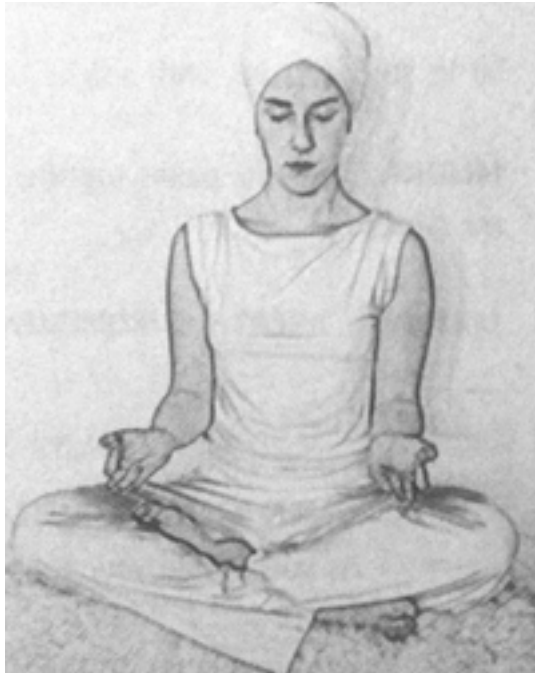


Meditation for Prosperity I



40 dagar framåt 11 minuter/dag. Börja med att tona in dig med mantrat Ong Namu Guru Dev Namu, händerna i bönposition (handflatorna mot varandra, tummarna mot bröstbenet). Tips är att meditera på samma plats och tid varje dag om man kan. Missar man en dag börjar man om, alltså är man då på dag 1 igen. Så viktigt att göra sina 11 minuter varje 24 h. För också gärna dagbok (går bra att skriva allt från 3 rader per dag) under de kommande 40 dagarna.

Ögon; slut ögonen, vänd blicken uppåt inåt, fokus på tredje ögat.

Mudra; Armbågarna längs kroppens sidor, underarmarna parallellt till golvet. Händerna pekar framåt, handflatorna vända uppåt handlederna är raka. Gyan mudra, tumme pekfinger mot varandra.

Sjung mantrat i en stadig röst. HAR HA-RAY HA-REE WHA-HAY GU-ROO Här använder vi de tre kvaliteterna av HAR, frö – flöde och fullbordande, för att uppfyllas av Guds extatiska oändlighet.

Avsluta med händerna i bönposition och ett långt SAT NAM.