

## 9:7. FÖR STILLHET OCH TOTAL BALANS

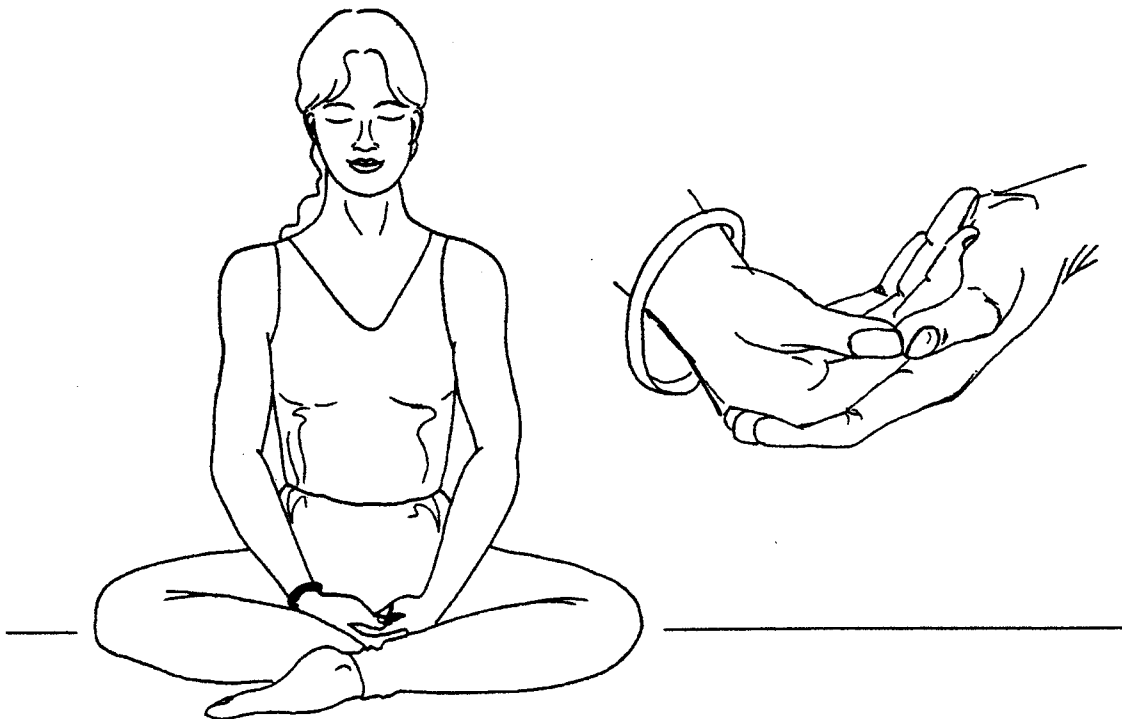
---

Tid: 15-62 minuter.

Gör så här:

Lätt meditationsställning. Rak i ryggen. Lägg händerna i knät med handflatorna vända uppåt. Höger hand vilar i vänster. Tumspetsarna trycker lätt mot varandra, pekandes ut framåt. Ögonen är till hälften slutna. Fokus på nästippen.

Andas in i fyra lika långa sekvenser under det att du mentalt vibrerar mantrat SA TA NA MA. Håll andan in och vibrera mantrat ytterligare fyra gånger innan du andas ut i två lika långa sekvenser samtidigt som du mentalt vibrerar mantrat WAHE GURU. Fortsätt på detta sätt i 15-62 minuter.



*Den bästa tidpunkten att göra denna meditation är precis innan du går och lägger dig på kvällen. Vid regelbunden utövning sägs meditationen ge djup och regenererande vila. Den får dig att tänka, arbeta och älska bättre. Den ökar din utstrålning, fördjupar ditt tålmod och ger dig förmågan att uppleva och visa djup och villkorslös kärlek.*

**SA – Existens, TA – Liv, NA – Död, MA – Aterfödelse.  
WAHE GURU – Extas som trotsar all beskrivning.**