

## Chaipad Gaitri 760126

Sentado, espalda recta, pecho abierto.

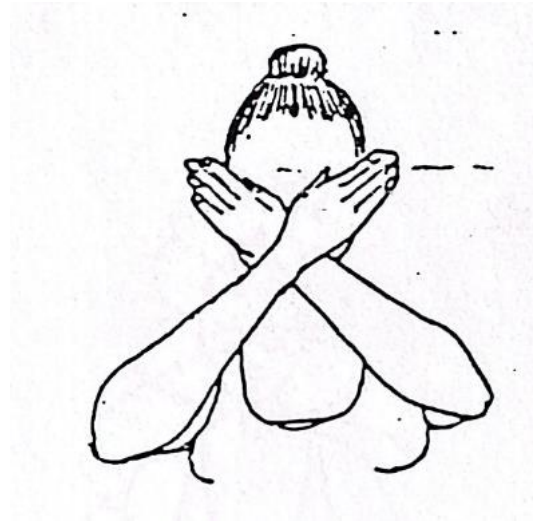
Cruza las muñecas como en la figura, la derecha encima de la izquierda, y ponlas frente a la cara

Con los ojos abiertos, mira las tres rayas de la base de la mano. Enfoca la vista,

Aunque los ojos estén abiertos, mira desde detrás de los ojos, como si tú estuvieras situado detrás de los globos oculares y, desde ahí, atravesaras tus ojos de detrás adelante y miraras las tres rayas de la muñeca derecha.

El observador está vacío; nadie hay mirando;

No existe pensamiento al mirar; miras y sigues mirando



Desde el ombligo canta tres veces el mantra en la misma respiración

Gobinde, Mukande, Udare Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.

Inhala y vuélvelo a cantar tres veces y sigue así. 11 minutos

(esta Kriya proviene de apunte de estudiantes de la época y no refiere tiempos)

Disolverá la negatividad y se te manifestará tu arte positiva.

Si cantas este mantra once mil veces podrás evitar tu muerte predestinada

ਗੁਬਿੰਦੇ ॥ ਮੁਕੰਦੇ ॥ ਉਦਾਰੇ ॥ ਅਪਾਰੇ ॥੯੪॥  
Gubiñde. Mukañde. Udāre. Apāre.

ਹਰੀਅੰ ॥ ਕਰੀਅੰ ॥ ਨਿਨਾਮੇ ॥ ਅਕਾਮੇ ॥੯੫॥  
Hariāṅ. Kariāṅ. Nrināme. Akāme.