

SUSTENTO

(DAWELITA) (45)

𑄣𑄧𑄦

ANDASHTA

(MEDITAÇÃO)

Si – Ah – La

⬇️ ⬅️ ➡️

(vocalizar 33x)

VISÃO DA VERDADE

(ABU HaAMITÁ) (69)

𑄦𑄧𑄤

ANDASHTA

(MEDITAÇÃO)

Re – Ah – He

⬅️ ➡️ ⬅️

(vocalizar 33x)