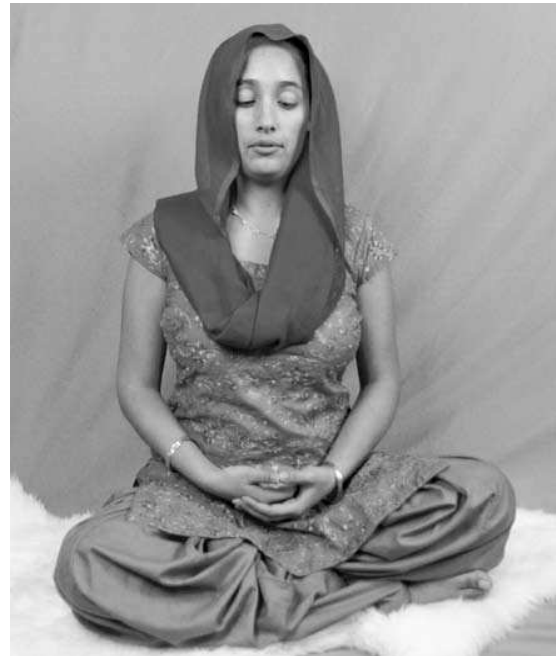
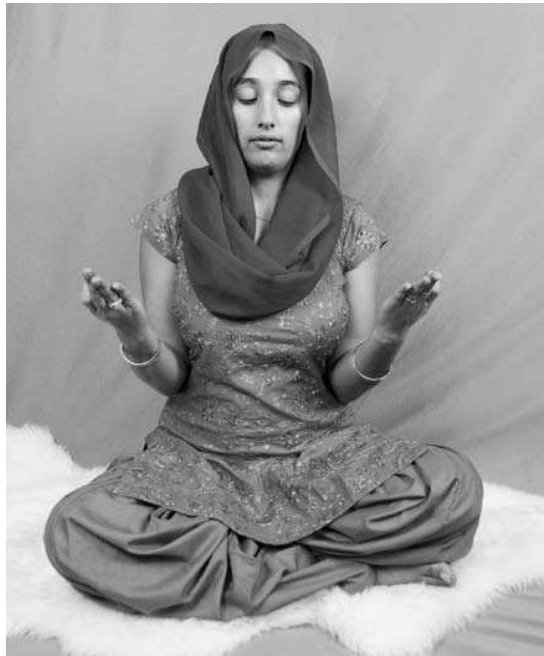


Narayan Kriya: Limpieza y Claridad para la Prosperidad Meditación de 2009 para el Tattva Agua



Canta el Adi Mantra (*Ong Namō Guru Dev Namō*) 3-5 veces.

Postura: Siéntate en Postura Fácil (Postura cómoda con las piernas cruzadas). Coloca los codos contra las costillas con los antebrazos angulados de manera que las manos estén a la altura del corazón, separadas lo ancho del pecho y un poco más. Las manos están en Gyan Mudra (yemas del dedo índice y del pulgar juntas), palmas hacia arriba.

Ojos: 1/10 abiertos y mirando la punta de la nariz.

Mantra: Toma una inhalación profunda y canta el mantra en un monótono en una sola respiración. Toma una buena inhalación de nuevo antes de volver a recitar el mantra:

*Sat Narayan Hari Narayan Hari Narayan Hari
Hari (Pronunciation: sat naraayan haree
naraayan haree naraayan haree haree)*

Usa el mantra para reconciliar las lagrimas dentro de la estructura de tus relaciones.

Tiempo: 11 Minutos

Para finalizar: Inhala profundo y sostén. Mientras sostienes la respiración, visualiza tus relaciones; y bendícelas, perdónalas y compréndelas. Usa esta respiración para sanar estas relaciones. Exhala. Repita 2 veces. Después de hacer esta meditación por 11 minutos, canta *Wahe Guru* por 3 minutos. Manos en Gyan Mudra sobre las rodillas o relajadas en los regazos mano derecha sobre la izquierda, palmas hacia arriba. Canta-lo lentamente en un monótono—*Wha-Hay-Guroo*— con un tiempo igual entre cada parte del mantra. Eso sellará los efectos de la práctica.

© 2009 The Teachings of Yogi Bhajan
Photos by Gurudarshan K. Khalsa,
www.aquarianvision.com
Modelo: Lakshmi K. Khalsa