

MEDITACIÓN PARA SENTIRTE TOTALMENTE CONSCIENTE 3/9/78

Postura: *Séntate en postura meditativa con la columna recta.*

Mudra: *Entrelaza los dedos con las palmas mirando hacia el cuerpo. Coloca juntas la punta de los dedos pulgares y Mercurio (meñique) de cada mano. Sostén el mudra a nivel de los hombros.*



Respiración: *Inhala completamente y repite el mantra cuando exhales. Inhala y comienza de nuevo.*

Ojos: *9/10 cerrados.*

Mantra: *Inhala profundamente y canta el mantra de sanación
Ra Ma Da Sa, Sa Se So Hung.*

Comentarios: *En los primeros 3-5 minutos te entusiasmarás. Después de otros 7 minutos estarás bostezando muy relajado y como flotando en el espacio. Los próximos 10 minutos te traerán un estado de conciencia diferente, de éxtasis. Los últimos 10 minutos te sentirás totalmente consciente.*

Tiempo: *Practícala durante 31 minutos. Al terminar inhala, exhala y continúa respirando mientras estiras el mudra por un minuto más.*

Fuente: *"Manual de Meditaciones de Sanación e Inspiración", recopilación y traducción de S.S.Pritam Pal Singh Kalsa.*