

# Meditación Indra Nitri

**Mantra:** "Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar"

"El Creador y Yo somos Uno, Yo sé esto por la Gracia del Gurú. Yo sé esto por la Gracia del Gurú, que el Creador y Yo somos Uno".

Este mantra es un *Gutka Shabd*, aquel que invierte la mente. Cántalo con reverencia y te dará gran intuición. Siempre sintoniza con el Adi Mantra y pon tus mejores intenciones cuando lo cantes. Es muy poderoso.

Siéntate en postura fácil, agarra fuertemente las rodillas con tus manos y mantén los brazos estirados. Aplica la cerradura de cuello y eleva un poco el pecho. Cuando cantes "Ek", lleva tu ombligo hacia dentro, relajando el abdomen mientras cantas "Kar". Cuando cantes "Sat Gur", eleva el diafragma como si realizaras Udiyana Bhandha, relajando la tensión mientras cantas "Prasad".

Mientras cantas, en monótono, lleva tu atención al entrecejo y a los movimientos de tu lengua. Medita desde 3 minutos, y aumenta el tiempo a 22, hasta un máximo de 62 minutos, aumentando el tiempo progresivamente.

Para finalizar, inhala, sostén el aire, exhala y relaja...