

La compasión es como un viento que te traslada a través de un océano infinito. Únicamente cuando te diriges desde el corazón tus palabras pueden depositarse en cada corazón. Cuidar con Amor, amabilidad y compasión es el verdadero amor. Entonces puedes confrontar y elevar. Esto es actuar como un ser humano.

Meditación para elevar la misericordia y la compasión

(enseñado originalmente por Yogi Bhajan el 31 de enero de 1977)

Esta meditación utiliza el mantra Sa Ta Na Ma con un pranayama poderoso para abrir el corazón, el asiento de la compasión

Postura: Siéntate en una postura meditativa confortable con la espalda recta. **Ojos:** cerrados.

Mudra: trae las palmas de las manos hacia arriba frente al pecho. Presiona la cara posterior del dedo Saturno (medio), el solar (el anillo) y el mercurio (pequeño). Los tres dedos están apuntando hacia arriba. Los dedos índices están apuntando hacia afuera del cuerpo y entre cruzados. Extiende los pulgares hacia fuera de las manos a cada lado. Sostén el mudra frente al centro del corazón.



Respiración segmentada: Comienza inhalando en 4 partes iguales. Suspende la respiración por el misma duración de tiempo de la segmentación del al inhalación. Exhala en 4 partes iguales. Suspende la respiración con los pulmones vacíos por el mismo intervalo de tiempo. Lentamente construye desde 4 partes iguales en todos los tiempos respiratorios a 8, 12, y finalmente 16 partes iguales.

Mantra: Sa Ta Na Ma. Cuando la inhalación es en 4 partes, mentalmente vibra el mantra. Usa el mantra para cada parte de la respiración: inhalación, retención, exhalación, retención. Vibra el mantra el mismo número de veces en la exhalación como lo vibraste en la inhalación. Vibra el mantra el mismo número de veces en la retención con el aire dentro como en la retención con el aire fuera.

Tiempo: Tanto como te sea confortable. ©The Teachings of Yogi Bhajan
This meditation can be found in Kriya, available through [KRI](#).