

Meditación para Florecer en Todo Tu Potencial

Enseñada por Yogui Bhajan el 29 de enero de 1.979

Cuando tus oraciones no funcionan y nada más parece hacerlo, practica esta meditación y funcionarán. El ritmo debe ser constante. Esta meditación activa el área pesada del nervio vago. Esto extiende el cerebro, finalmente hasta el Infinito. El resultado para el meditador es que florecerá en todo su potencial.

Postura: Siéntate en postura fácil con la espalda recta.

Mudra: Pon las manos, con las palmas hacia arriba, enfrente del cuerpo alrededor de 2 ó 3 centímetros sobre el ombligo. Tu mano derecha descansa en la palma izquierda. Extiende los pulgares y presiona sus puntas, una contra la otra.

Ojos: el enfoque está en la punta de la nariz.

Mantra: *Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Wa He Gurú.* Inhala y canta el mantra de manera monótona al exhalar. Asegúrate de pronunciar cada palabra exactamente y de mantener el ritmo exacto. Cada palabra lleva un pulso en el compás.

Tiempo: 31 minutos como máximo.

© Las enseñanzas de Yogui Bhajan