

SHABAD KRIYA – MEDITACIÓN PARA LA HORA DE DORMIR

MUDRA:

Siéntate en postura fácil con la columna recta. Las manos en el regazo en mudra de Buda: las palmas hacia arriba, la mano derecha descansando sobre la izquierda. Los pulgares se tocan y se dirigen hacia delante.

OJOS:

Los ojos se enfocan hacia la punta de la nariz con los ojos abiertos una décima parte.

RESPIRACIÓN Y MANTRA:

Inhale en 4 partes iguales por la nariz vibrando mentalmente SA TA NA MA con las cuatro partes de la inhalación.

Contenga la respiración y mentalmente repita 4 veces SA TA NA MA.

Luego exhale en 2 partes iguales proyectando mentalmente WAHE y GURU, una por cada exhalación.

TIEMPO:

Continuar durante 11, 15, 2, 31 o hasta 62 minutos.

Yogi Bhajan dio esta meditación para practicar antes de dormir. Si es practicado de manera regular, su sueño será profundo y relajado. Esta es una buena meditación para recuperarse de la fatiga causada por el estrés diario.

Meditación dada por Yogi Bhajan el 1 de abril de 1974. Copyright 2008 Kundalini Research Institute.