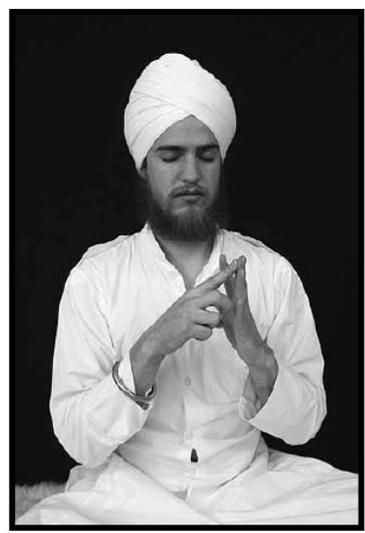


Sat Nam

A continuación encontrarás un ejemplo de práctica meditativa para el aquí y ahora. Con una pauta sencilla contribuye a tu autorregulación y enfoque mental en un momento dado a fin de afrontar la situación en la que te halles

Parmatma Singh

Meditación: consigue estabilidad en cualquier lugar



Siéntate en cualquier sitio, en cualquier lugar.

MUDRA Y MOVIMIENTO: mantén la mano izquierda alzada como si fueses a aplaudir. Con los dedos de júpiter y saturno (índice y medio) de la mano derecha, lentamente y con una fuerte presión, camina hacia arriba por el centro de la palma de la mano izquierda hacia las puntas de los dedos anular y medio. Los dedos de la mano izquierda deberían ceder un poco bajo esa presión y seguramente dolerán. Camina hacia arriba y hacia abajo por la palma.

OJOS: abiertos 1/10 parte.

TIEMPO: de 3 a 11 minutos

COMENTARIOS:

Esta meditación neutraliza la parte central del cerebro y agudiza tu ingenio, Es la respuesta a condiciones anormales que no comprendemos. Siéntate con la columna recta.

Fuente: KRI - Crisis Kit

Traducción: Parmatma Singh