

Meditación para desarrollar el Cuerpo Radiante

Enseñada originalmente el 31 de julio de 2001

Sin el Cuerpo Radiante completo buscamos la seguridad fuera de nuestro Ser y el Infinito. Con el Cuerpo Radiante fuerte, nuestra presencia comunica alegría, contención, plenitud y consciencia.

Asana: Siéntate en **Postura fácil** con la columna recta, y una suave **Cerradura de Cuello**.

Mudra: Forma un arco con los brazos sobre la cabeza, con los dedos entrelazados y apuntando hacia abajo. Encaja levemente el mentón hacia abajo y atrás, desplaza los brazos levemente hacia abajo, ubicando las manos sobre la parte trasera del cuello.

Mantra: Ik Acharee Chand shabad (Ajai Alai)

Alle Ale	Invencible, Indestructible
Abhe Abe	Sin miedo. En todas partes
Abhuu alluu	No nacido. Por siempre
Anaas Akaas	Indestructible. Dentro de todo
Aganll Abhanll	Invencible. Indivisible
Alakh abhakh	Invisible. Libre de necesidades
Akaal Diaal	Inmortal. Bondadoso
Alek Abhekh	Inimaginable. Sin forma
Anaam Akaam	Innombrable. Libre de deseos
Agaa Adhaa	Insondable. Indañable
Anaate Pramaathe	Sin Maestro. Destructor de todo
Allonii Amonii	Más allá de nacimiento y muerte. Mas allá del silencio
Na Raague	Más que el amor mismo
Na Rangue	Más allá de todos los colores
Na Rupe Na Reke	Sin forma. Más allá de los chakras
Akarmang Abharmang	Más allá del karma. Más allá de la duda
Aganlle Alekhe	Más allá de las batallas. Inimaginable

Este es del Jaap Sahib de Guru Gobind Singh, el cual despierta el alma y el ser. Trae una gran sensibilidad al Ser y da la capacidad para computar de manera automática lo que las persona están diciendo realmente.

Tiempo: 11-22 minutos

Para finalizar: Inhala profundamente, suspende la respiración y estira los brazos hacia arriba manteniendo los dedos entrelazados. Exhala poderosamente. Repite 2 veces más. Relájate, sacude las manos.