

MEDITACIÓN PARA MAESTROS

...y elévate al Cuerpo Radiante

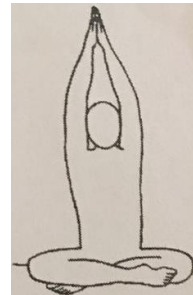
Mudra: Siéntate en Postura Fácil con la columna vertebral recta. Estira los brazos adelante, paralelos al suelo, con las palmas de las manos hacia arriba y la mano derecha descansando encima de la izquierda.

Mantra: Canta el mantra:

**Ek Ong Kar, Sat Nam, Karta Purkh,
Nirbhao, Nirvair, Akal Murat,
Ajuni, Sai Bhang, Gur Prasad, Jap.
Ad Sach, Jugad Sach, Hai Bhi Sach,
Nanak Hosi Bhi Sach.**

Existe el Único Creador, Su Nombre es Verdadero, es el Hacedor de todo, Sin Miedo y Venganza, Inmortal, Autoiluminado. Su experiencia se alcanza a través de la bendición del Gurú. Medita. Fue Verdadero en el Principio, fue por todas las épocas, aún es Verdadero, y Nanak dice que Será Verdadero en el Futuro.

Movimiento: Mantén la posición de los brazos durante 11 repeticiones del mantra. Con la duodécima repetición, trae los brazos hacia arriba con las palmas juntas. Luego vuelve a la posición inicial y sigue con el ciclo de 11, con los brazos estirados delante de ti.



Tiempo: 11-31 minutos.

Comentario: La meditación te da profundidad, calibre y sensibilidad para que sepas cómo realizarte y desarrollar tu Cuerpo Radiante. Sabrás cómo servir a tu Conciencia Superior. El Señor será obligado a cubrir las necesidades de Su servidor. El devoto puede cambiar el destino que fue escrito por Dios a través de su plegaria, y se dice que Dios no puede romper el lazo creado por el amor y la devoción del devoto. La distinción entre tú y Dios se disuelve. Se consigue la unión y el amor profunda con esta meditación.