

## GURUDA MUDRA, PARA LA AUTO-IDENTIDAD

Octubre de 1974

### Tiempo libre

Brazos como en la figura. El derecho en cuello de cisne, con la mano a la altura de la garganta, en Gyan Mudra mirando abajo y paralela al suelo. El antebrazo izquierdo paralelo al suelo, a la altura del ombligo, con la mano alineada en Gyan Mudra mirando arriba.

Ojos semiabiertos.

Inhala por la nariz cantando mentalmente Sat. Al final de la inhalación canta Nam con una pequeña ola o sacudida. Exhala también por la nariz cantando mentalmente Wha. Al final de la exhalación canta Guru con una pequeña ola o sacudida.

Haz esta meditación cuando necesites saber quién eres.  
En Guruda Mudra se sienta el dios para hacer milagros

