

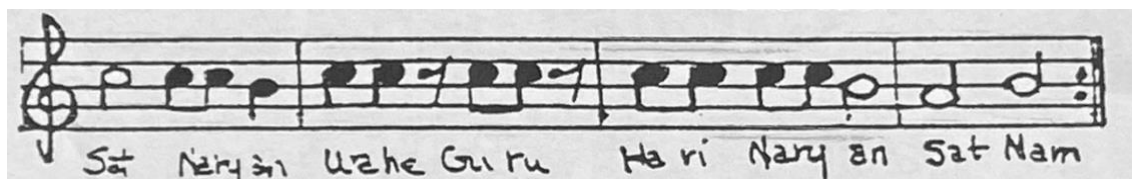
MEDITACIÓN DEL ESCUDO DEL CORAZÓN

(10 de noviembre de 1980)

Postura fácil, columna recta y pecho abierto. Mano derecha en Gyan Mudra Activo (pulgar cubriendo la uña del índice, los otros tres dedos estirados), con la muñeca descansando sobre la rodilla derecha. Mano izquierda formando un escudo, con todos los dedos juntos y tensos, como una pala, y con la palma mirando hacia el corazón, separada unos 15 cm del cuerpo. Los dedos están juntos y estirados, para manejar el campo electromagnético.



Primero inhala profundo y exhala completamente tres veces. Después comienza a cantar el mantra Sat Narayan Wahe Guru / Hari Narayan Sat Nam, con la mediodía habitual.



Continúa de 3 a 7 minutos, pero no la hagas más. Puedes cantarla en voz alta o susurrarla. Hazlo en calma total. Si meditas en el escudo de la mano, sentirás el calor de una energía poderosa que se conecta con el centro del corazón. (La concentración no es en el tercer ojo).

Practica esta meditación tengas mucho cansancio o las cosas no te salgan. No la hagas más de 7 minutos o te pasarás. Es una kriya muy sagrada y secreta.