

## LA046 HARI SHABAD, eliminando la negatividad



### Primer ejercicio: 31 minutos

Sentado con la columna recta, pecho abierto y mentón en ligero jalandhara. Brazos apoyados suavemente en el tóra, antebrazos inclinados 30 grados hacia delante, manos en Shuni Mudra (pulgar atrapando la uña del medio y los demás dedos estirados). Ojos cerrados.

Inhala profundamente y canta en voz alta tres ciclos completos por respiración:

Sat Nam Hari Nam

Hari Nam Hari

Hari Nam Sat Nam

Sat Nam Hari

(nota, existe otro mantra parecido que comienza con Hari Nam Sat Nam, pero éste es diferente)

### Segundo ejercicio: tiempo libre (por ejemplo, 3 minutos)

Misma postura, canta en voz alta tres ciclos completos por respiración el mantra Sat Nam (el sonido "Sat" dura siete tiempos y el "Nam uno") (igual al mantra que finaliza las clases de Kundalini Yoga)

### Tercer ejercicio: tiempo libre (por ejemplo, 3 minutos)

Misma postura, canta en voz alta tres ciclos completos por respiración el mantra:

Guru Guru Wahe Guru

Guru Guru Ram Das Guru

Hazlo con voz monótona, fuerte y separando las palabras.

Inhala, retén el aire, contrae suavemente mulband, haz circular la energía, exhala y relaja.

Esta meditación trabaja la negatividad, trae positividad y hace que el espíritu florezca. Saturno es el planeta de la sabiduría a base de errar y volverse a levantar, la disciplina y la paciencia. Mantener la espalda recta, el pecho abierto y el mentón en suave jalandhara crea un equilibrio y previene los ataques de pánico mientras meditas.

Hari es la energía creativa del dios. El mantra Sat Nam, multiplica la energía del Hari millones de veces. El último de los tres mantras eleva la kundalini. Cuando una persona aprende a cantar los tres, no importa lo insensible o desafortunado que sea, se recuperará por diez.