

La 050 780904 Meditación para el cambio. Superando bloqueos.
Adentrándose en lo desconocido.



Mudra: Junta los primeros nudillos (interfalángica proximal) de ambos medios (Saturno); dedos anular y meñique enterrados en puño; índices (Júpiter) tocándose las puntas, formando un triángulo; pulgares apoyados en el segundo nudillo (interfalángica distal) de los dedos medios, como en la figura.

Esto representa una puerta para otra dimensión.

Coloca el mudra frente a ti, a la altura del diafragma.

Presiona los índices y mantenlos totalmente rectos.

Ojos cerrados

Canta en voz alta el mantra

Hari Nam Sat Nam Hari Nam Hari

Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari

Haz la meditación 11 minutos y lentamente llega hasta 31

Asegúrate de colocar el mudra correctamente y de pronunciar el mantra con la máxima precisión posible. Te ayudará a adentrarte en lo sabiduría desconocida divina que está bloqueada. Si alguien está muy alterado y piensa en el suicidio dile que haga esta meditación durante media hora.