

LA271 811202 PERCIBIR LA CONSCIENCIA

Tú crees que tú eres tu consciencia, pero la consciencia te es dada

Manos como en la figura: mano derecha en el Mudra del Cristo;
mano izquierda en Gyan Mudra.

Antebrazos perpendiculares al suelo

Canta en voz alta y de modo monótono el mantra

Hari Har Hari Har Hari Har Hari;

Alterna una vez en un tono más alto y la siguiente en un tono más bajo.

Este mantra hace que los tattvas cambien

Ojos abiertos 1/10 mirando la punta de la nariz

11 minutos

Es importante no cerrar los ojos ni separarlos de la punta de la nariz. Así logras sujetar la mente. En caso contrario fantaseas mucho.

Como a los 3 minutos de comenzar la meditación y mantener la postura, observa el efecto de los mudras en el 7º chakra. Verás que se abre

Para terminar, Inhala, Retén, Exhala, tres veces.

Medita un rato en silencio

