

LA759 para la mente neutral, el equilibrio y la intuición

Primer ejercicio 31 minutos

Mano derecha en puño de Júpiter como en la figura (índice extendido). Mano izquierda apoyada en el corazón. Ojos abiertos mirando la nariz. Aplica la punta de la lengua al techo del paladar y no la muevas. Respira lenta y profundamente.

Escucha Ardas Bhaee (Liv Singh) 11 minutos; Meditation (Wahe Guru Kaur) 6 minutos y Rake Rakenhar (Singh Kaur) 11 minutos



Cuando te abres a la meditación entenderás que los seres humanos llevan practicándola miles de años, que tu alma hace mucho que medita; no estás solo cuando lo haces, hay otras personas contigo. Y también los ángeles meditan contigo.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, bombea vigorosamente el punto del ombligo lo más rápido que puedas. Exhala. Hazlo 2 veces más. Ahora inhala, retén, bombea el ombligo, exhala, retén, y con el aire fuera, sigue bombeando el ombligo. Repite esto dos veces más.

Para despedirte, vas a cantar “El Eterno Sol” de un modo peculiar. Tapa tus oídos con las palmas de las manos, como en la figura. Los antebrazos están horizontales. Sólo en tus hombros hay tensión. El resto del cuerpo, aunque erguido, permanece lo más relajado posible. Ojos cerrados. Canta con la mayor energía posible “El Eterno Sol” y tapa los oídos con gran fuerza. Hazlo dos veces.



Ahora lleva las manos al corazón y reza 1 minuto. Sat Nam.