

## LA861 EL SER ES UNA VERDAD SIMPLE

<https://drive.google.com/file/d/1aHGewAVQkePAubvUp9-i3rM3HjZZ1cIk/view?usp=sharing>

### Primer ejercicio: 5 minutos

Es una Meditación Celestial

Canta en voz alta el mantra

I Am Happy, I Am Good, I Am Happy, I Am Good

Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Ji

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Ji

**A. *I Am Happy, I Am Good, I Am Happy, I Am Good:*** Manos en Puño de Júpiter (puños con el índice firmemente extendido). Sacude las manos en resorte, arriba y abajo, en intervalos cortos

**B+C+D+E:** *Sat Nam* (Manos en Mudra de Oración *Sat Nam* (al ombligo), *Sat Nam* (al corazón), *Sat Nam* (al entrecejo), *Ji* ( brazos arriba 60°, palmas abiertas que se miran)

**F+G+H:** *Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru* (Baja los brazos haciendo remolinos), *Ji* (hasta posar las manos en las rodillas).



A

B

C

D

E

F

G

H



### Segundo ejercicio: 2 minutos

Mano derecha en Puño de Júpiter, antebrazo e índice verticales.

Mano izquierda en Gyan Mudra (yemas del pulgar e índice se tocan) apoyada en la boca del estómago.

Ojos cerrados.

Canta en voz alta Humi Hum Brham Hum (Nirinjan)

Usa el ombligo y la punta de la lengua



### **Tercer ejercicio: 5 minutos**

Manos en Puño de Júpiter, antebrazos e índices verticales. Ojos cerrados. Canta en voz alta Aad Sachs, Jugaad Sachs



### **Cuarto ejercicio: 2 minutos**

Ambas manos en Puño de Júpiter frente al corazón. Toca las puntas de los índices, formando un triangulo. (Los puños no se tocan). Canta en voz alta Ong Namó Guru Dev Namó (Nirinjan)

***Para terminar. Inhala, retén y exhala***