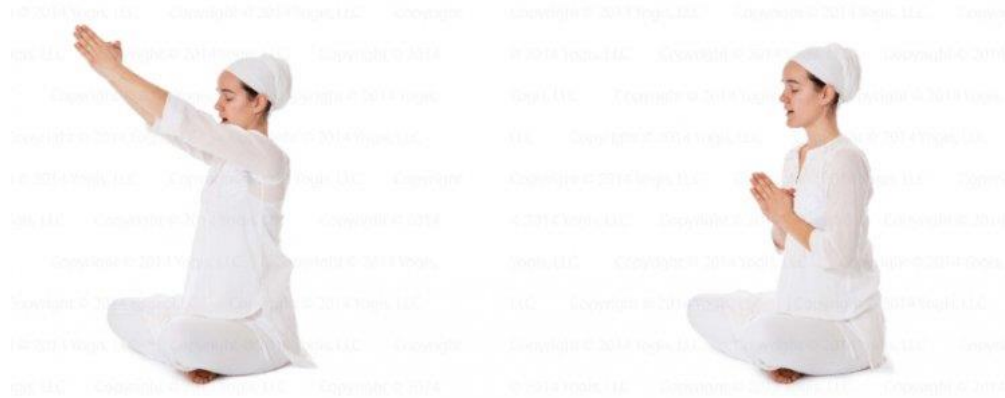




asociación de profesores
Kundalini Yoga

MEDITACIÓN PARA LA PROYECCIÓN Y LA PROTECCIÓN DESDE EL CORAZÓN

Texto: Manual de Kriyas y Meditaciones Maestro Acuarioano



Siéntate en postura fácil, con un ligero jalandhar bhand.

MUDRA: Junta las palmas al centro del corazón en postura de oración, Cruza los pulgares.

MANTRA, RESPIRACIÓN Y MOVIMIENTO: Canta el Mangalacharn Mantra

Canta:

AD GURE NAMEH

Mientras llevas tus brazos como se muestra en la imagen.

Los brazos regresan al centro del corazón mientras cantas

YUGAD GURE NAMEH

Y, de nuevo, extiende los brazos hacia arriba mientras cantas

SAT GURE NAMEH

Devuelve las manos al centro del corazón en postura de oración y canta:

SIRI GURU DE-VE NAMEH

Proyecta la mente hacia fuera mientras cantas. La extensión completa de los brazos se realiza de acuerdo con el tiempo del canto.

TIEMPO: Continúa durante 11 minutos. Añade 5 minutos por día hasta incrementar a 31 minutos, hasta que la perfecciones.

COMENTARIOS:

Esta meditación te da una personalidad encantadora y magnética, junto con muchos amigos inesperados. El mangalacharn mantra rodea el campo magnético con luz protectora. El mantra significa:

AAD GURE NAMEH Yo me postro a la sabiduría prístina

YUGAD GURE NAMEH Yo me postro ante la sabiduría, verdadera a
través de las épocas.

SAT GURE NAMEH Yo me postro ante la sabiduría verdadera.

SIRI GURU DE-VE NAMEH Yo me postro a la gran sabiduría oculta.