

MEDITACIÓN

para el primer plano de la existencia

Extraída de *Sadhana*.
Sadhana Singh. Edizione Academia.



Postura y mudra: En postura fácil, entrelaza el dedo índice de la mano izquierda con el meñique de la mano derecha. Los brazos están doblados con los codos hacia afuera y paralelos al suelo. Las manos con las palmas mirando hacia abajo están en la misma línea que los antebrazos, a nivel del 4º chakra.

El pulgar de la mano izquierda toca el cuerpo, el pulgar de la mano derecha está bajo la palma de la mano y no toca ninguna parte. Tira hacia afuera con las muñecas alineadas.

Ojos:

Cerrados y concentrados en el tercer ojo.

Respiración y mantra:

Repite durante la espiración el mantra "Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobindé".

Hasta 4 ciclos por respiración.

Para acabar:

Inspira, retén y tira de los brazos hacia el exterior. Repite 2 veces.

Comentarios:

Hazlo de modo sutil y delicado. No interrumpir bruscamente el ciclo cantado.

