

MEDITACIÓN PARA ELIMINAR EL MIEDO AL FUTURO

Extraída del manual 'I am a woman', KRI 2009.

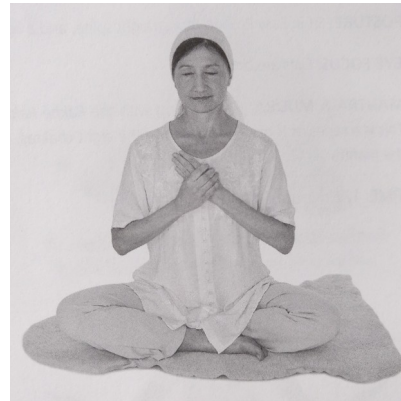
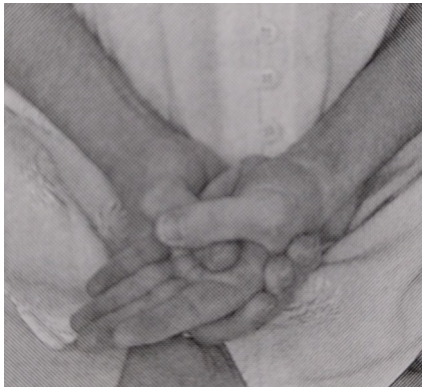
ANTES DE COMENZAR

Entona el Adi Mantra

ONG NAMO GURU DEV NAMO (X3)

y el Mangalacharan Mantra:

AD GURE NAME YUGAD GURE NAME SAT GURE NAM SIRI GURU DEVE NAME (X3).



Postura: fácil (piernas cruzadas o medio loto).

Mudra: Mano izquierda cruzada sobre la derecha, pulgar izquierdo cruzado sobre el derecho, los dedos de la mano derecha abrazan la mano izquierda de forma suave. Ésto nos hace sentir paz y seguridad. Coloca tus manos en el centro energético del corazón, apoyándolas en el pecho.

Mantra: tu versión favorita de Dhan Dhan Ram Das Guru-

Tiempo: 11min y gradualmente hasta 31 min.

Mirada: ojos cerrados, mirada en entrecejo.

Cierre: inhala profundo y relaja.

AL TERMINAR

Canta o di "Que el eterno sol te ilumine, el amor te rodee
y la luz pura interior guie tu camino"
y canta 3 veces Saaaaaaaat Nam.

Patricia Lamborena Latorre - Sat Hari Kaur

Psicóloga Transpersonal (On-line y presencial) – Instructora de Kundalini Yoga

+34 651181144 patricia.lamborena@gmail.com

www.concienciaordenybelleza.com