

Meditación Kundalini N. 161

Impartido por Siri Singji Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singhr Khalsa Yogiji P. 3

LA044 780601 Bhakti mantras y pranayam para que puedas disfrutar entrando al centro del corazón

Posición General:

Siéntate en postura fácil con la columna recta. -

Brazos y manos:

Relaje las manos en el regazo.

Piernas:

Siéntate con las piernas cruzadas o en una silla con el peso de ambos pies repartido equitativamente en el suelo.

Aliento:

Inhala profundamente y exhala completamente mientras se canta el mantra.

Ojos:

Los ojos están abiertos una décima parte.

Mantra:

Canta el siguiente mantra desde el corazón y el pecho:
HARAY RAAM, HARAY RAAM, HARAY RAAM, HARAY
SAT NAAM, SAT NAAM, SAT NAAM, HARAY

