

MEDITACIÓN PARA EL AUTO CONTROL 26/3/79

Postura:

Siéntate en Virasana, sobre el talón izquierdo con el pie derecho apoyado sobre el suelo enfrente del cuerpo y la rodilla cerca del pecho, manteniendo la columna perfectamente recta. Idealmente el extremo del talón izquierdo presiona el periné, entre el ano y el órgano sexual.

Mudra:

Presiona las manos sobre sus respectivos oídos. Extiende y une los dedos, incluidos los pulgares, de forma que apunten hacia arriba, exactamente perpendiculares al suelo. Manteniendo los dedos y las palmas totalmente en línea, creando una superficie completamente lisa, separa despacio en perfecta línea recta las manos de los oídos unos 6 cm. Mantén esta posición sin moverte durante toda la meditación.

Respiración:

Inhala profundamente y retén la respiración dentro de 3 a 4 segundos. Exhala completamente y retén la respiración afuera de 3 a 4 segundos.

Ojos: Miran a la punta de la nariz.

Mantra: Ninguno.

Tiempo: 11 minutos.

(Extraído del Manual de meditaciones de Sanación e Inspiración basado en las enseñanzas de Yogui Bhajan. Traducido y editado por S.S. Pritam Pal S. Khalsa)