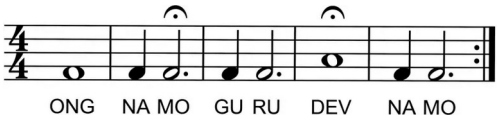MEDITACION ESPECIAL PARA EL SÉPTIMO Y OCTAVO CHAKRA

Sintonízate y céntrate a ti mismo cantando "*Ong Namo, Guru Dev Namo*" tres veces siguiendo esta entonación:





* **Postura**: Siéntate en la postura sencilla, o en una silla con la columna recta.

* **Foco**: Los ojos enfocados en la punta de la nariz.

* **Respiración**: Vendrá automáticamente al cantar.

* **Mantra**: "Ang Sang Guajey Guru."

Significado del mantra: "Dios está en todas las células de mi cuerpo."

* **Mudra**: Las manos están relajadas sobre las rodilla en gyan mudra, con los dedos índices tocando los pulgares.

* **Tiempo**: 31 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente y aguanta la respiración lo máximo posible. Exhala. Repite 2 veces más.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica ayudará a sentir la belleza, generosidad y felicidad de tu propia alma.

Referencias

[1] Dharma Singh Khalsa MD and Cameron Stauth, "Meditation as Medicine. Activate the Power of Your Natural Healing Force", Ed. Atria, 2009.