



Avda. José Antonio nº 2 - 28924 - Alcorcón - Madrid 91.642.59.52

Kundalini Yoga

Qué es Centro Dorado

Actividades

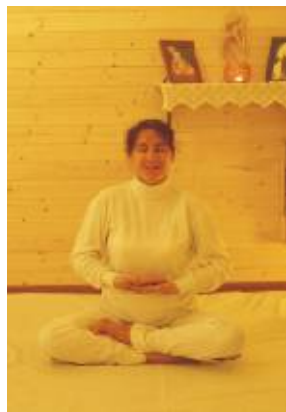
Eventos

Tienda

Enlaces

## MEDITACIÓN PARA LA PUREZA MENTAL

Siéntate en una posición confortable con las piernas cruzadas, o en una silla, con el peso de ambos pies distribuido equitativamente sobre el suelo. Mantén la mano derecha, sobre la izquierda con las palmas de las manos orientadas hacia arriba. La posición es inversa si se trata de una mujer. Apunta con ambos pulgares hacia afuera del cuerpo. Mantén esta posición en el centro del pecho, al final de la caja torácica. Los brazos permanecen contra los lados del cuerpo y los ojos completamente cerrados.



Empieza cantando el siguiente mantra:

GOBIND GOBIND HARI HARI  
GOBIND GOBIND HARI HARI  
GOBIND GOBIND HARI HARI  
GOBIND GOBIND HARI HARI

Continúa este canto sin interrupción permitiendo que la respiración se auto-regule. Este mantra se canta en monótono, en un ritmo de 4 tiempos.

Cuando digas la sílaba "GO," pon los labios como para besar a alguien, y relájalos en la sílaba "BIND". En la "ND" de BIND, la lengua se presiona contra los dientes delanteros. Cuando digas la palabra "HAREE" (jari), los labios "sonreirán".

No hay restricción en la duración de tiempo para la práctica de esta meditación.

### COMENTARIOS

Esta meditación hace la mente clara como un cristal. Elimina la impureza mental. Pero se tiene que hacer correctamente.

En los tiempos venideros muchas personas van a sufrir debilidad nerviosa, no estarán en posición de recibir instrucción en la meditación. Lo único que se podrá hacer para ellos es colocar las manos sobre sus cabezas y empezar a cantar mantras. Esta meditación ayudará a desarrollar el poder curativo dentro de uno mismo siempre y cuando también se recite el mantra: SA TA NA MA RA MA DA SA SA SE SO HUNG.

[ARRIBA - PRINCIPAL - ANTERIOR](#)

Kundalini Yoga

Qué es Centro Dorado

Actividades

Eventos

Tienda

Enlaces



Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.

Página Diseñada por:  
Jaidev Singh  
[jaidev@centrodorado.com](mailto:jaidev@centrodorado.com)