

LA271 811202 PERCIBIR LA CONSCIENCIA

Tú crees que tú eres tu consciencia, pero la consciencia te es dada

Manos como en la figura: mano derecha en el Mudra del Cristo; mano izquierda en Gyan Mudra.

Antebrazos perpendiculares al suelo

Canta Hari Har Hari Har Hari Har Hari; cuatro veces el mantra completo por cada respiración

Este mantra hace que los tattvas cambien

Ojos abiertos 1/10 mirando la punta de la nariz

11 minutos

Para terminar, Inhala, Retén, Exhala, tres veces.

