



Estimado Soci@ y simpatizante,

En coordinación con la escuela de SNR en España, te facilito esta meditación que Ambrosio Espinosa compartió con sus alumnos actuales el pasado 16 de marzo, extraída del manual de KRY Crisis Kit.

Debido a la excepcional situación que estamos viviendo, es importante fortalecer el sistema nervioso y mantener la mente clara. Esta meditación te ayudará a prolongar los efectos de la serenidad y equilibrio a otras actividades de tu día a día.

Por otra parte, recordarte que seguimos abriendo el espacio meditativo, con la intención de sanar la situación actual que vivimos, cada día a las 10:00 de la mañana. Siéntete libre de unírte siempre que quieras y puedas.

Mis mejores deseos de salud y serenidad en estos días.

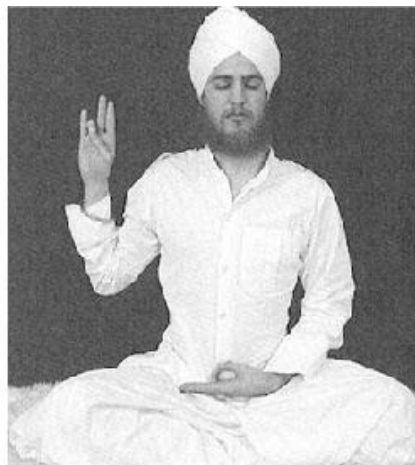
Sat Nam

Meditación para una mente calma y un sistema nervioso fuerte (en los tiempos de crisis)

750929 (29 de Septiembre de 1975)



mujeres



hombres

Siéntate en postura fácil, con la espalda recta y los ojos semicerrados. Opcionalmente puedes mirarte la punta de la nariz si ves que te distraes mucho. No hay mantra.

Mujeres: mano derecha en Budi Mudra (punta del pulgar tocando punta del meñique) colocada en el regazo, tocando el "punto de ombligo" (hara), a cuatro dedos bajo el botón umbilical. Mano izquierda en Surya Mudra (punta del pulgar tocando punta del anular) colocada como en la figura, con la mano a la altura del oído izquierdo.

Hombres: al revés. mano izquierda en Budi Mudra en el regazo, tocando el "punto de ombligo" (hara), y mano derecha en Surya Mudra colocada a la altura del oído derecho.

Respira lenta y profundamente, pero sin forzar. Sostén tu espacio en silencio como si estuvieras situada por detrás de los ojos o de la espalda.

Empieza por 1 minutos y lentamente llegas a 31.

Para terminar, inhala completamente, sube los brazos arriba, codos rectos, abre bien los dedos de las manos, y sacude tu cuerpo al menos un minuto. Luego relájate.