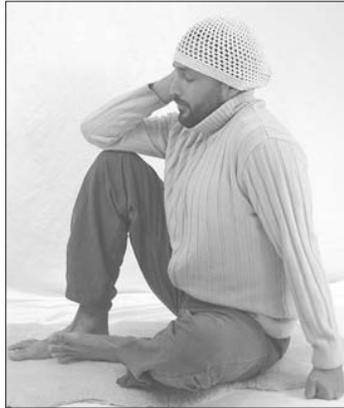


## MEDITACIÓN DEL ESCUDO DIVINO PARA LA PROTECCIÓN Y UNA ACTITUD POSITIVA

Yogi Bhajan • 24 de septiembre de 1971

**POSICIÓN DE OJOS:** Los ojos están cerrados y la mirada se dirige al punto del entrecejo.

**MUDRA Y POSICIÓN SENTADA:** Levanta la rodilla derecha colocando el pie derecho plano sobre el suelo, con los dedos rectos y apuntando hacia delante. Coloca la planta del pie izquierdo contra el arco y el tobillo del pie derecho. La base del pie izquierdo queda justo enfrente del hueso del tobillo del pie derecho. Cierra la mano izquierda formando un puño y colócala en el suelo, junto a la cadera. Utiliza este punto de apoyo para equilibrar la postura. Dobla el codo derecho y colócalo sobre la rodilla derecha. Lleva la mano derecha a la cabeza y sitúa la palma frente a la oreja. Ahueca la palma de la mano derecha y acércala al cráneo de manera que esté en contacto justo por debajo de la oreja y quede abierto por arriba. Es como si ahuecases la mano y la usases para amplificar el sonido y oír así algo que suena muy bajo.



**MANTRA:** Inhala hondo y canta el mantra formando un sonido largo, pleno y suave. Proyecta el sonido como si hubiese alguien escuchándote. Al vibrar el mantra, escucha el sonido y deja que vibre en todo tu cuerpo. Si vibras el mantra en grupo, escucha los armónicos y deja que todos los tonos vibren en ti, en cada célula de tu cuerpo. El mantra es:

**MAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA**

Víbralo en un tono alto pero cómodo. Cuando hayas sacado todo el aire, inhala de nuevo y continúa. En grupo, cada persona puede inhalar a su propio ritmo. El grupo creará así un sonido continuo.

**TIEMPO:** Continúa de **11-31 minutos**. Luego, cambia de lado. Continúa durante el mismo tiempo. Empieza lentamente. Aprende a mantenerte concentrado en el sonido. Incrementa la meditación hacia un total de 62 minutos en cada lado.

Al final de esta segunda meditación, permanece quieto unos minutos. Deja que tu mente esté consciente, aquietada, abierta e inocente.