

Emoción

Miedo



Meditación para el

Miedo

Meditación:

Descansa el dorso de la mano izquierda en la palma de la mano derecha. El pulgar derecho descansa en la palma izquierda y el pulgar izquierdo cruza por encima. Los dedos de la mano derecha se curvan alrededor del dorso de la mano izquierda y la sujetan suavemente.

Pon el mudra en el centro del corazón con la palma izquierda descansando en el pecho.

Comienza con 11 minutos y vas aumentando hasta llegar a 31 minutos.



Mantra: **Dhan Dhan Ram Das Guru**

Para salir del miedo puede ayudarnos la fe o la confianza, cada quien tira de lo que puede.

Para salir del miedo puede servirnos la libertad, la libertad de adentro, la que nos otorga nuestro interior obedeciendo a lo que nos dice el corazón en cada momento y lugar.

Para vivir sin miedo nos sirve el valor, el valor que a nada ni a nadie desafía.

El valor que nos nace de la convicción de ser lo que somos con base a una coherencia: juntar corazón y cerebro para ser de las palabras y, ser y estar, con el corazón en las manos.

Ulha Maleva