

Meditación para encontrar el camino



Mudra:

Siéntate en Postura Fácil con la columna recta.

Coloca los codos a los lados, los antebrazos paralelos al suelo hacia delante, las palmas hacia arriba con las muñecas rectas.

Las manos están en Gian Mudra.

Mira hacia abajo concentrándote en la punta de la nariz.

Mantra:

Canta con un ritmo constante:

Har Haré Haree

Wha He Gurú

Los tres cualidades de Har: la semilla, el flujo y la realización.

La realización de ello te eleva al entender la Conciencia Divina.

Tiempo: 11-31 minutos.

Comentario:

Esta meditación provee la dirección y revela el camino delante de tí para que puedas superar cualquier reto o bloqueo.

El futuro se aparece claro, sin ansiedad.

En tu vida cada pensamiento y acción tendrán su efecto.

Con la práctica de esta meditación, aumentarás tu intuición y entenderás mejor el futuro impacto de tus pensamientos.

Esta experiencia nos aportara tranquilidad, disciplina y la sabiduría que viene cuando somos capaces de confiar, confiar en nuestras posibilidades, y que el Universo pueda actuar para nuestro beneficio.