



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Activa el poder de la comunicación

<https://www.sikhdharma.org/activate-power-communication/>

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Nam Karan Kaur



22 de agosto, 1986

“Aprende a estar alerta. Responde con el poder del alma. Relaciónate con una afirmación. Cada palabra que dices debe ser una afirmación.” -Yogi Bhajan

POSTURA: Siéntate en postura fácil

MUDRA: El pulgar y el dedo de Mercurio (meñique) se tocan con el dedo pulgar y de Mercurio de la otra mano. Dobla los dedos del sol (anulares) hacia las palmas, pero no dejes que toquen las palmas. Deja los dedos de Júpiter (índice) y Saturno (medio) apuntando hacia arriba, pero sin tocarse. Coloca el mudra a unos 7 a 10 cm. frente al Centro del Corazón.



TIEMPO: Comienza con 11 minutos y avanza hasta que llegues a 31 minutos.

MANTRA: Escucha meditativamente Beloved God, la primera canción en la grabación Peace Lagoon de Singh Kaur.

*Amado Dios,
Que las preciosas flores
de mi devoción
Florezcan en los jardines
de tu corazón.*