

# ***Meditación para encontrar el camino***

***Esta meditación provee la dirección y revela el camino delante de ti 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 practica de esta meditación, aumentarás tu intiución y entenderás mejor el futuro impacto de tus pensamientos.***

***Esta experiencia te aportará la tranquilidad, disciplina y sabiduría, que vienen cuando eres capaz de confiar en tus posibilidades, y así el Universo puede actuar para tu beneficio.***



## ***Postura:***

- ***Siéntate en postura fácil.***

## ***Mudra:***

- ***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 Gyan Mudra.***

## ***Mantra:***

- ***Canta con un ritmo constante***

***Har Haré Haree  
Wha He Guru***

- ***Las tres cualidades del Har: La semilla, el flujo y la realización.***
- ***La realización de ello te eleva al entender la Conciencia Divina.***

## ***Ojos:***

- ***Mira abajo concentrándote en la punta de la nariz.***

## ***Tiempo:***

- ***De 11 a 31 minutos.***