

## Activa tu poder de comunicación

“Aprende a estar alerta. Responde con el poder del alma. Identifícate con una afirmación. Cada palabra que digas debería ser una afirmación”. - Yogui Bhajan

8/22/1986 © 1986 YB Teachings, LLC



**Mudra:** Los dedos pulgar y Mercurio (meñique) de una mano tocan el dedo pulgar y Mercurio (meñique) de la otra mano. Dobla los dedos Sol (anular) hacia dentro de las palmas de las manos, pero no dejes que las toquen. Deja los dedos Júpiter (índice) y Saturno (corazón) apuntando rectos hacia arriba, pero no tocándose.

**Posición:** Siéntate en postura fácil. Coloca las manos en el mudra a continuación, a una distancia de entre cinco y ocho centímetros del centro del corazón.

**Tiempo:** Empieza con 11 minutos y auméntalo hasta llegar a 31 minutos.

**Mantra:** Escucha meditativamente “Beloved God”, la primera canción del disco de *Peace Lagoon*, de Singh Kaur.