

## Manteniéndote estable y en el camino

POSTURA: Siéntate en postura fácil

MUDRA: Coloca la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda. Ambas palmas se orientan hacia abajo frente a tu torso al nivel del Centro de Corazón

OJOS: Se enfocan a la punta de la nariz o abiertos 1/10

MANTRA: Canta lo siguiente 3 veces en una sola respiración.

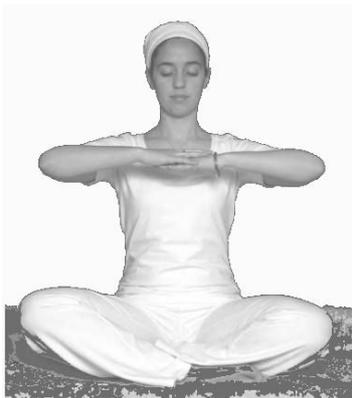
Ha-ri nam sat nam ha-ri nam ha-ri  
Ha-ri nam sat nam sat nam ha-ri

TIEMPO: Continúa 31 minutos.

### COMENTARIOS

Este es un mantra y una meditación que te mantiene en el camino. Esta meditación integrará tu tiempo y cómo tu yo interior se maneja con todas las proyecciones a través del tiempo.

En medio de todos los pensamientos, emociones y conmoción, este Aspecto te mantiene en el camino. Cuando está equilibrado puedes decir “Toda esta vida es Tu regalo”. El dolor y la tragedia son tan dulces como néctar. “Tú estás alerta a cualquier impacto positivo o negativo que pueda apartarte de tu camino esencial. Puedes encontrar el lado bueno de cualquier situación. Te defiendes por tu consciencia no por reacción o amenaza. Guías tu proyecto entre todos los intereses que interferirían o lo harían parar. Traspasas desafíos y navegas hacia su cumplimiento.



Fuente: KRI Crisis Kit