

## Conectando con Tu Fuente de Infinita Energía

17 de abril de 1985



**Postura:** siéntate en postura fácil. Estira tu brazo izquierdo hacia el lado con los dedos formando gyan mudra y la palma hacia arriba. El codo del brazo derecho está doblado con la palma de la mano orientada hacia el frente (la mano está aproximadamente al nivel de la oreja). El pulgar de la mano derecha y el dedo del sol (anular) conectan para formar surya mudra mientras que los otros dedos apuntan hacia arriba.

**Pauta:** inhala y exhala. Retén el aire fuera y tira del ombligo, cantando mentalmente “Har” con cada movimiento del ombligo. Comienza cantando “Har” ocho veces con el aire fuera. Cuando te sientas cómodo con esta pauta, incrementa el número de veces que tiras del ombligo y cantas mentalmente “Har” hasta que cantes “Har” veinte veces con el aire fuera.

**Tiempo:** 11 minutos

**Fin:** rápidamente bombea el ombligo 108 veces ya sea con el aire dentro o fuera (tu eliges)

**Comentario:** cuando un ser humano no está mentalmente con su energía y flujo interno, esa persona está desconectada del tercer chakra, el chakra de Infinita energía. Cuando quiera que mentalmente te apoyes en alguna energía externa estás desconectado de tu tercer chakra.

Extraído de: Self Knowledge

Traducción: Parmatma Singh