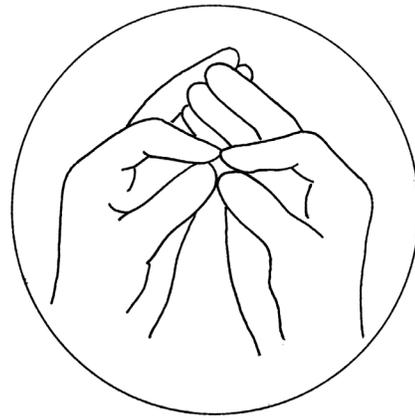


Siéntate recto con las piernas cruzadas. Ambas manos están en **Gyan Mudra frente al Centro Energético del Corazón**. Las palmas están arriba y los codos están relajados hacia abajo. Junta el mudra de manera que las cuatro puntas de los dedos — los pulgares y los dedos índices — se toquen. Cruza los restantes tres dedos de la mano derecha sobre los de la mano izquierda, dejando los dedos estirados. Los ojos están cerrados. Comienza a cantar **Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar**. *Dios y Nosotros somos Uno. Conozco esto por la Gracia del Verdadero Guru(u). Conozco esto por la Gracia del Verdadero Guru(u). Que Dios y Nosotros somos Uno.* (Se recomienda la versión musical de Nirinjan Kaur.)

Continúa por **31 minutos**. Para terminar: inhala profundamente, suspende y extiende los brazos hacia arriba con las palmas juntas; el cuerpo distribuirá la energía a través de los canales neutrales. Exhala. Repite una vez más y luego inhala profundamente, junta las manos firmemente y sincroniza el cuerpo de los pies a la cabeza. Relájate.



Comentarios:

El nombre del Kriya significa una acción que aporta todo el conocimiento y toda la sabiduría. Perdemos nuestra sabiduría cuando nos volvemos demasiado estrechos, limitados y miedosos. Este mantra proyecta la mente en una relación simétrica entre lo finito y lo Infinito. La mayoría de la gente no utiliza la verdadera profundidad del potencial sutil de la mente. Para desplegar esta capacidad, necesitamos conectar y proyectar nuestra mente desde nuestro espectro sensorial inmediato hacia el sentido total del universo. Somos una corriente viviente de toda esa información y ser. Esta simple meditación reorienta el proceso mental y nuestro sentido de conexión con el universo.

“A medida que uno logra la verdadera felicidad, la intercomunicación evoluciona desde lo sexual a lo sensual, desde lo social a lo local, desde lo nacional a lo internacional y desde lo cósmico hasta lo Infinito. De allí nace Prakirti — el universo. El mantra **Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar** explica esto y este Kriya tan sagrado es el sello que lo acompaña. El mudra por sí solo cambiará el flujo energético de tu cuerpo. Haz este Kriya, hazlo parte de tu vida y te sorprenderás de los cambios que se producirá en ti.”