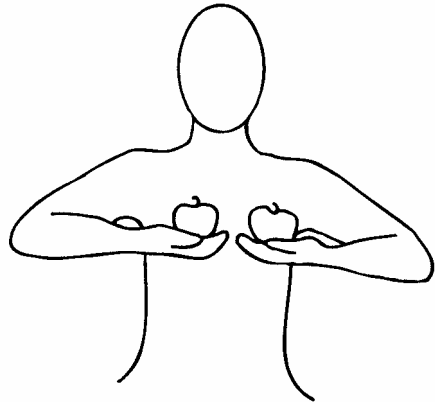


MEDITACIÓN PARA EL CUARTO CHAKRA II

13 FEBRERO, 1.991



Postura sentada

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta.

Posición: Esta meditación se hace manteniendo una manzana en la palma de cada mano. Dobla los codos y mantén los antebrazos paralelos al suelo. Coloca las manos con las palmas hacia arriba y las puntas de los dedos de una mano casi tocando los de la otra, en el centro del pecho, cerca del Centro del Corazón. Relaja las manos y mantén sobre ellas las manzanas, sin apretarlas.

Mantra: Canta con la cinta de Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh's, "Humee Hum, Brahm Hum", moviendo la punta de la lengua mientras cantas.

Concentración: Fija los ojos en la punta de la nariz.

Meditación: Partiendo de la posición inicial, comienza a mover las manos alternativamente, hacia dentro y hacia fuera. Cuando una mano se mueve hacia delante, acercándose hacia el centro del pecho, la otra mano se dirige hacia atrás, hacia uno de los lados, ofreciendo esa manzana en ofrenda al Universo.

Tiempo: Esta meditación debe ser hecha únicamente por las mañanas ente las 6 y las 9 de la madrugada. Debe practicarse durante 11 minutos.

Para finalizar: Inhala, retén la respiración 15 segundos y descansa. Repite esto último dos veces más y relájate. Come ahora la manzana.

Al cabo de tres minutos haciendo este ejercicio, notarás como comienzas a ponerte serio y de mal humor. Si puedes sonreír al mismo tiempo que ocurre esto, abrirás tu Centro del Corazón.

Y.B.

