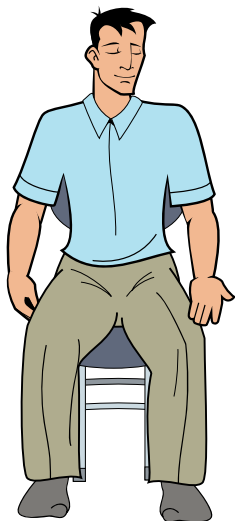




Como meditar



Siéntate cómodamente, con la espalda recta y ambas manos en las piernas, las palmas abiertas hacia arriba. Relájate...cierra los ojos. Siéntate tranquilamente por uno o dos minutos, respirando profundamente.

Equilibra tu canal izquierdo

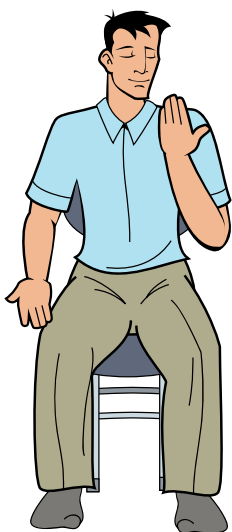
(aprox.2-3 minutos)

Si estás en una silla, apunta la mano derecha hacia la Madre Tierra.

Si estás en el suelo, coloca la mano derecha sobre la Madre Tierra.

Con la palma izquierda abierta sobre la pierna, ahora pide desde el corazón:

"Madre Kundalini, por favor remueve todos los desequilibrios de mi canal izquierdo con tu elemento Tierra".



Equilibra tu canal derecho

(aprox. 2-3 minutos)

Con la palma derecha abierta hacia arriba, dobla tu brazo y apunta la palma izquierda hacia el cielo, con la palma mirando hacia atrás.

Afirma desde tu corazón:

"Madre Kundalini, por favor absorbe los desequilibrios de mi canal derecho a través tu elemento éter"

Coloca ambas palmas abiertas hacia arriba, sobre tus piernas. Expresando el deseo puro en tu corazón, afirma: "Madre Kundalini, por favor concédeme el estado de meditación." Repítelo varias veces poniendo tu atención en lo alto de la cabeza.

Para enfocar tu atención, puedes poner la palma derecha sobre la cabeza por unos minutos. Después baja la palma derecha a tu pierna y quédate en silencio.

Eso es todo, ahora estás meditando.

¿Has sentido algún cambio? ¿Te sientes mejor? ¿Más relajado o más silencioso por dentro? Has tomado el primer paso en tu camino a la Realización del Ser.

Ahora comienza a disfrutar de la paz interior, balance, control y entendimiento de ti mismo.