

Meditación para el tercer chakra

5 y 6 de febrero de 1991



POSTURA: siéntate en postura fácil manteniendo tu columna vertebral derecha,

Los codos están doblados y las manos en mudra de oración. Todas las partes de las palmas se tocan y se presionan con igual fuerza.

MANTRA: * “Hume Hum Brahm Hum” (se utilizó la versión de Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh). El canto se hace con la punta de la lengua.

**notación original según fonética inglesa; la fonética castellana se corresponde con “Jami Jam Bram Jam”*

OJOS: enfocados en la punta de la nariz

MEDITACION:

En cada palabra del mantra: canta con la punta de la lengua y presiona las manos juntas mientras empujas tu punto de ombligo hacia adentro para seguidamente relajarlo.

(Yogi Bhajan dijo que la presión de las manos realizaban una compresión como el latido del corazón)

TIEMPO: sólo durante 11 minutos

FIN: inhala y retén la respiración, empuja del punto de ombligo hacia adentro y presiona el paladar con la punta de la lengua. Mantén 15 segundos y exhala. Repite dos veces más. Relax

Cuando esta meditación ha sido perfeccionada en la forma indicada puede ser practicada con la cerradura raíz aplicada.

Fuente: Physical Wisdom