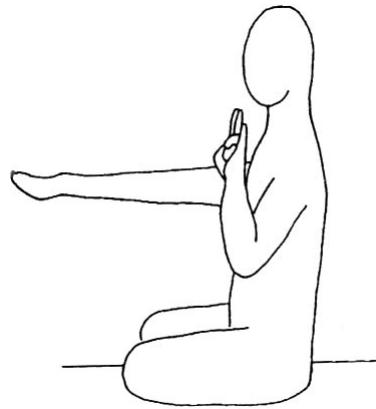

MEDITACIÓN PARA VER LO INVISIBLE

“Desarrolla tu intuición para que los cambios de los años venideros, sean de tu conveniencia” YB

1) Siéntate en Postura Fácil, con tu columna recta. Dobra tu codo izquierdo de manera que la parte superior de tu brazo esta cerca de las costillas y tu antebrazo y mano apuntan hacia arriba. Tu mano izquierda volteada al frente en *Surya Mudra*, con el dedo pulgar y dedo anular tocándose. El resto de los dedos apuntan hacia arriba. Estira tu brazo derecho al frente con la mano en copa, volteando hacia arriba, como si estuvieras cogiendo gotas de lluvia. No dobles el codo. Cierra tus ojos y enfócate en el centro de tu barbilla. Respira lento, consciente y profundo. 11 minutos.

Para terminar: Inhala, sostén la respiración 15-20 segundos, mientras estiras tu brazo derecho hacia el frente y contraes cada músculo de tu cuerpo. Exhala como cañón (por la boca). Repite esta secuencia dos veces mas. Relájate.



2) Relájate y date 5 minutos para reincorporarte a tu estado conciente normal. Habla, no medites.

A través de esta meditación el cerebro creará su propia forma de morfina para dar al cuerpo fortaleza. El metabolismo cambiará, las glándulas secretarán, el sistema nervioso se fortalecerá y el cerebro se regenerará por si solo.

Haz esta meditación por 120 días seguidos, sin interrupción, a la misma hora cada día. Escoge una hora para practicarla, para que puedas establecer una relación entre tu producción automática de energía y el aumento de energía que esta meditación permite a tu cuerpo utilizar. Debes establecer un ritmo regular en la practica. Con el tiempo tu sistema automático va a armonizarse y aprovechar ese aumento de energía establecido por la meditación. Cambiará tu metabolismo. Afinarás tu sistema glandular. “Verás lo Invisible, un poco. Escucharás lo que nos se puede escuchar, un poco. Conocerás lo Desconocido, un poco. La meditación te dará una probada de esto, y tu querrás continuar.”

Para obtener un efecto triple de esta meditación, suma dos cosas a las instrucciones. Enrosca tu lengua hacia atrás, presionando el paladar superior y mentalmente canta *Wahe Guru*. Si la practicas de esta manera, debes tener a alguien cerca de ti que se asegure de que no te pierdas en la meditación.

Fuente: Meditación *To See the Unseen* enseñada por Yogui Bhajan el 7 de abril de 1994. Del Manual *Self Experience*. Compilado por Harijot Kaur Kahalsa. Kundalini Research Institute, Española NM 2000. Traducción Febrero 2003 por Ohmar y Maricarmen.