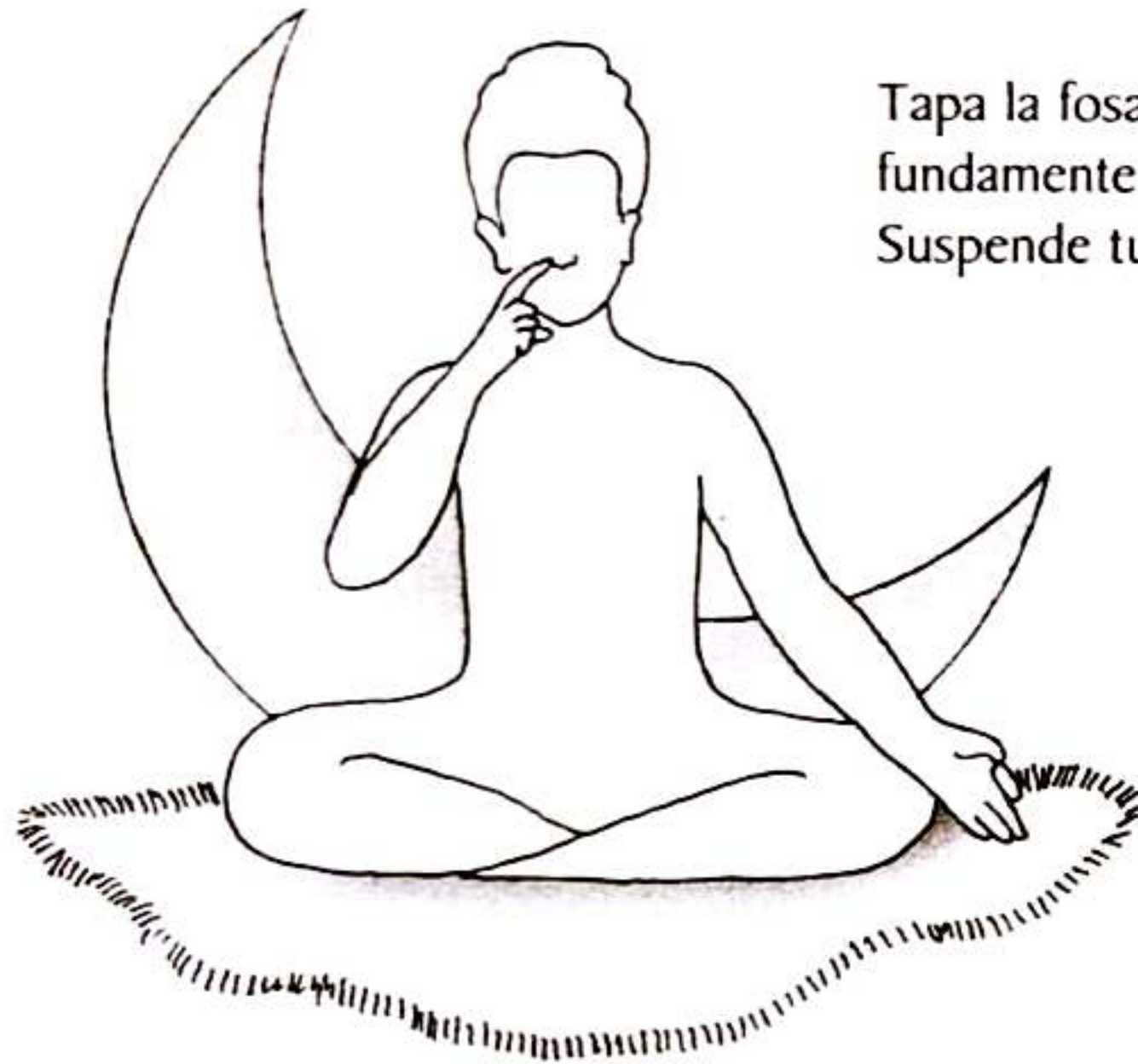


# Equilibrando la energía mental

19 de Octubre, 1971

1. Siéntate en postura fácil con la columna recta, el mentón hacia adentro y el pecho hacia afuera. Enfoca tu atención entre las cejas en la raíz de tu nariz. Usa el dedo de Júpiter derecho (índice) para tapar alternadamente cada fosa nasal con la siguiente secuencia:



Tapa la fosa nasal derecha e inhala profundamente a través de la fosa izquierda. Suspende tu respiración por 45 segundos.

Luego tapa la fosa nasal izquierda y exhala a través de la fosa nasal derecha en cuatro partes iguales. Continúa con este patrón respiratorio alternado por 3-4 minutos.



2. Continúa con este patrón respiratorio, pero cambia la exhalación a ocho partes iguales. Continúa por otros 10 minutos. Esta meditación tiene la capacidad de enfocar tu mente en el estado de pratyahara, o sin pensamiento, (donde el ego se rinde y el Tú prevalece).