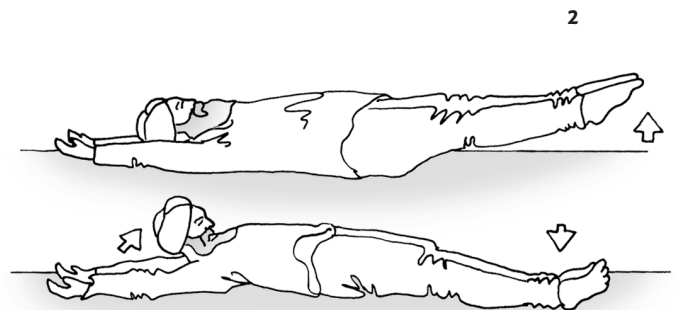
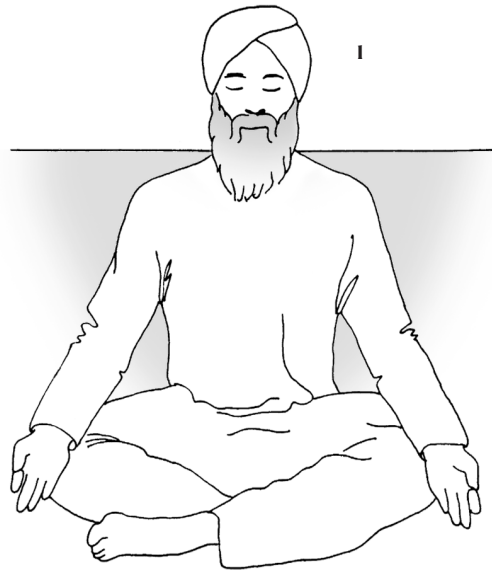


Serie de Meditación en la Respiración para el Equilibrio Glandular

1. Siéntate en Postura Fácil. Divide tu inhalación y exhalación en **16 segmentos** —pequeñas respiraciones. Con cada segmento de respiración, tanto al inhalar como al exhalar, vibra mentalmente Sat Naam, y contrae levemente el Punto Umbilical. Comienza con **5 minutos**. Luego agrega 1 minuto cada día hasta un máximo de 31 minutos por día.

2. Acuéstate sobre tu espalda. Pon los brazos estirados por encima de la cabeza en el suelo con las palmas hacia arriba. Inhala — levanta ambas piernas 15 cms. Exhala — relaja las piernas hacia abajo y trae el mentón al pecho. Continúa con respiración larga y profunda por **3 minutos**.

3. Siéntate en Postura Fácil. Toma con cada mano el hombro opuesto a través del pecho. Inhala — en la posición de sentado. Exhala — flexiónate hacia delante y apoya el frente en el suelo. Continúa por **3 minutos** con respiración larga y profunda.



Comentarios:

Tus glándulas son los guardianes de tu salud física y de tu estabilidad en la conciencia infinita. Sus secreciones determinan la química de la sangre y, a su vez, determina la composición de tu personalidad. Si, por ejemplo, te falta yodo en la glándula tiroides o produces demasiada tiroxina te faltará paciencia y pocas veces lograrás permanecer calmado y tranquilo.

Si quieres adquirir maestría en la conciencia ilimitada dentro de ti, debes dominar la conciencia física para que esta te ayude y no te ponga impedimentos. Es mejor trabajar en esto cuando eres joven. Al envejecer es mucho más difícil porque el rendimiento corporal decrece naturalmente. Prepara tu equilibrio glandular en tu juventud para que la edad, la enfermedad y la fatiga no nublen tu experiencia de la conciencia de Dios.

Si haces el primer ejercicio por 5 minutos y repites el Kriya 3 veces trabajarás por completo el sistema glandular.

