

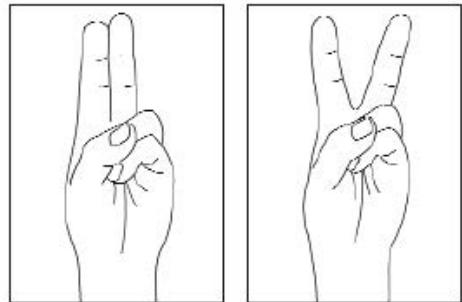
Apritevi al nuovo in voi

(Tratta da "A Year with the Master")

1. Sedetevi a gambe incrociate. Sollevate le mani all'altezza delle spalle, con i gomiti rilassati. Gli indici e i medi sono rivolti verso l'alto e i pollici tengono giù le altre dita. Gli occhi sono chiusi. In modo ritmico separate e riunite indici e medi. Continuate per 11 minuti.



2. Non interrompete il movimento. Con le labbra formate una "O" e respirate con forza dalla bocca, "pommando" l'ombelico al ritmo della respirazione. Continuate per 2 minuti e 1/2. Per finire, ispirate profondamente, sospendete il respiro e tirate in dentro l'ombelico verso la colonna vertebrale. Espirate come un colpo di cannone. Ripetete questa sequenza altre due volte, poi rilassatevi.



Quando Giove (dito indice) e Saturno (dito medio) si incontrano alla frequenza della psiche, i pensieri subconsci che avete contro voi stessi voleranno via. In qualsiasi momento, ovunque praticherete questa tecnica, sarà sufficiente a farvi aprire al nuovo in voi. Dopo 5 minuti sarete persone differenti.