

concentrar la atención en el chakra cardíaco en el centro de tu pecho.

Luego escúchala con la consciencia en tu chakra laríngeo.

Después, escúchala con tu concentración en tu Tercer Ojo (Ajna), ubicado entre tus ojos sobre el puente nasal.

Finalmente, escucha la Meditación de Sonido Aithos con la atención puesta en tu chakra coronario en la parte superior de tu cabeza.

Percibe y siente las diferencias que surjan al escuchar la Meditación de Sonido Aithos desde estos diversos chakras. La mayoría de ustedes encontrarán más natural escuchar la Meditación de Sonido Aithos con la atención concentrada en uno de sus chakras. Sugérimos que ese chakra sea el punto de enfoque que usen para escucharla al prepararse para la meditación de sonido que tendrá lugar durante la próxima Meditación Mundial.