

ABRIENDO EL CUARTO CHAKRA [CHAKRA DEL CORAZÓN]

' ' ANAHATA ' '

Sentado con las piernas cruzadas. Deja que las puntas de tus dedos índice y pulgar se toquen.

Coloca tu mano izquierda en tu rodilla izquierda y tu mano derecha en frente de tu parte baja de tu esternón (es un poco más arriba de tu plexo solar)

Concéntrate en el Chakra del Corazón en la espina dorsal, al nivel del corazón.

Entona el sonido YAM (este mudra es particularmente fuerte, puede no ser necesario)

Meditación del cuarto chakra:

Voluntariamente suelto todos los miedos y preocupaciones sobre dar y recibir amor.

Mi corazón está abierto y fluye libremente con amor para mí misma y los demás. Me permito dar y recibir amor fácilmente.