

## **Bendice al Hijo en tu Vientre**

### **Parte I**

Siéntate con la espalda derecha.

**Posición de ojos:** Cerrados.

**Mantra:** Respiración larga y profunda. La respiración larga deberá tocar el punto del ombligo. Cuando inhalas, pronuncia en silencio **Sat Nam**, y cuando exhalas, pronuncia en silencio **Wahe Guru**. Estas dos palabras limpiarán desde el tercer chakra hasta el quinto chakra.

**Mudra:** Coloca la mano izquierda en el punto del ombligo.

**Tiempo:** Continúa por 11 minutos.



### **Parte II**

Continúa sentada en la misma posición.

**Posición de ojos:** Cerrados.

**Mantra:** Canta Ajé Alé del Jap Sahib cantado por Guru Shabd Singh.

**Mudra:** La mano izquierda continúa en el punto del ombligo.

**Tiempo:** Continúa por 22 minutos.

Para terminar, inhala profundamente y exhala poderosamente tres veces. Relaja.

**COMENTARIOS:** Practica esta meditación durante el embarazo. Pueden practicarla ambos padres siguiendo las mismas instrucciones. Durante la meditación sentirás tendencia a doblar la espalda. Concéntrate en la espalda y mantenla derecha. Es un ejercicio muy fácil si tu espalda está derecha. Será más y más difícil si no lo logras. Cuando la madre va a través de su propia purificación, su hijo aprenderá todo en el vientre. Ahí comienza su aprendizaje. Hay una condición cuando la madre ora por su hijo diciendo, “Dios, lo que sea que me hayas dado es Tú. Hazlo digno de Ti”. ¿Cuántas de ustedes lo han hecho? ¡Es esencial! Muchas veces tienen un hijo y ni siquiera saben que están embarazadas. Otras veces, después de dos o tres abortos acceden a tener un hijo. Piensan que es de su propiedad. Tu hijo es un regalo que te fue dado.

Con toda la riqueza, la prosperidad y el éxito, ese hijo lleva tu bandera. Los padres deben ser buenos amigos. Si pierden su amistad, pierden a su hijo. Esto es fundamental. Algunas veces los padres son negativos, no saben lo que están diciendo. Un hijo se da cuenta y comienza a hacerlo.