Conferencia 48 de Fase A.

Conf. 48

PRONUNCIACIÓN DE MANTRAMS PARA EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL.

En esta Conferencia se hará una práctica pronunciando los diferentes Mantrams así: Alargando 6 segundos cada mantram, en voz alta cinco veces, y luego en voz silenciada quince veces.

1. **FAAAAAARRRRAAAAAOOOOOONNNNNNN**
2. **LAAAAAA RRRRAAAAA-SSSSSSSS**
3. **OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO**
4. **OOOOOOOOOOOOOOMMMMMMMMMM**
5. **RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR**
6. **SSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS**

El Mantram FARAON concentrados en imaginar una pirámide en la frente.

El mantram LA RAS
concentrados en el entrecejo.

El mantram OOOOOO
concentrados en el corazón.

El mantram OOOOOMM concentrados en el corazón

El mantram RRRRRR concentrados en la laringe.

El mantram SSSSSSS concentrados en el entrecejo.

Notas:

- Estar atento para mantralizar exhalando, aproximadamente seis (6) segundos.
- La inhalación suave, lo más normal posible, para no espantar el sueño.

Advertir a los alumnos que durante la noche se utiliza un sólo mantram.

Fin Conferencia 48.