

Barcelona 20-8-74

Estimado amigo Rafael:

No te preocupes demasiado por el horario de tus meditaciones. Házlas a la hora más conveniente (siempre dentro del ciclo solar), la que mejor se ajuste a tu tranquilidad de espíritu. No tiene demasiado importancia la hora, siempre que exista firme determinación y buena voluntad.

Con respecto a respiraciones, ya sabes que se han dado muchas técnicas a través del sistema Pranayama. Lo ideal, no obstante, y lo menos peligrosa es la que te señale el día que estuviere en casa, o sea, inhalación-intervalo, exhalación-intervalo. El intervalo puede ser medido en términos de la mitad

del tiempo en que dura el periodo de inhalación (entrada de aire en los pulmones) y el de la exhalación (salida del aire.) Pero aprende la gran lección de que viviendo espiritualmente, sin emociones violentas, con rectitud y buen carácter, se aprende más bien a "respirar", que siguiendo las instrucciones específicas de algún manual de respiración.

Not libro ya está a la venta. Muy bien editado y con artículos inéditos acerca del O.M., y del Ángel Solar. Pide todos los ejemplares que quieras a Mario Abasco. El es el encargado de venderlos.

Ta sabes que "no es obvia  
ni a ninguno de vosotros" y que  
nuestra sincera plegaria es acom-  
pañar siempre. Tuertos  
Leonora Piñete