

740527 PARA LA GUÍA



Primer ejercicio : 11 minutos

Pon las manos como en la figura, con los bordes internos de las manos pegados, pero dejando un pequeño ojal a modo de pez entre los meñiques.

Entreabre mínimamente los ojos, como dejando que entre un poquito de luz. No te esfuerces por mirar hacia fuera, más bien deja que la luz te entre. No pongas ninguna intención de mirar.

Ahora, con el ojo psíquico que está detrás de los ojos, mírate las manos, como en un sueño.



Inclina un poco la cabeza hacia adelante de tal modo que si te la fuesen a cortar cayera en tus manos.

Inhala por la nariz en 10 intervalos. Exhala por la nariz también en 10 intervalos

Al inhalar, con cada intervalo, mentalmente canta WAHO.
Al exhalar, con cada intervalo, mentalmente canta GURU

Para terminar inhala y exhala poderosamente

Segundo ejercicio: de 5 a 11 minutos.



Mismos ojos mínimamente entreabiertos dejando entrar luz.

Espalda recta, manos en Gyan Mudra a las rodillas (pulgares tocando índice)

Canta en voz alta y monótona WAHO 8 veces y GURU 8 veces. Canta de modo continuo inhalando cuando puedas.

Para terminar, inhala, retén, estira y separa los dedos por encima de la cabeza, como captando la energía del universo. Exhala y agita las manos para distribuirla.

Poco a poco puedes aumentar el tiempo de este ejercicio hasta 31 minutos e incluso 2 horas y media.

Esta meditación te ayuda cuando pierdes la claridad mental.

Tranquiliza tu mente. Entonces la solución vendrá a ti.