

# DESCARGANDO TU SUFRIMIENTO Y TU MIEDO I—LA KRIYA

3 de Enero de 1989

*No hay descansos entre los ejercicios. Muévete inmediatamente de un ejercicio al siguiente.*

1. Separa los dedos Saturno (corazón) y Sol (anular) de cada mano y lleva los pulgares al monte de Mercurio, en la base del dedo meñique. Extiende los brazos hacia afuera y hacia adelante, paralelos al suelo, con las palmas enfrentadas. Mueve el brazo derecho hacia atrás como si tiraras de un arco. Mientras lo llevas a la posición original, lleva al brazo izquierdo hacia atrás. Continúa vigorosamente, tirando y empujando los brazos hacia adelante y hacia atrás durante **8 minutos**. Muévete desde los hombros —Se tiene que hacer desde el omóplato - permitiendo que la parte superior del cuerpo y la caja torácica gire con los brazos.

*Separar la parte inferior del cuerpo de la superior y acelerar el mercurio, eso es lo que estamos haciendo. Estamos acelerando nuestra energía de comunicación. Queremos hablar con lo Desconocido, ese es el objetivo de esta preparación. Métete en el acto. Continúa, por favor.*

*Todos estáis con estrés. Pero la pregunta es ¿Por qué tenemos estrés? Cuando los pulmones no tienen la fuerza para impregnar la sangre con el oxígeno requerido, te estresas. Es algo simple. Todo el problema empieza en el Aliento Vital. A veces el oxígeno que el cuerpo necesita no está disponible, respiras superficialmente. Te estoy pidiendo que trabajes duro y rápido y te muevas rápido de forma que el oxígeno pueda tener su propio ritmo y tu diafragma pueda darte el oxígeno que necesitas. Vamos, respira, por el amor de Dios. Muévete poderosamente y respira poderosamente. Así es como es. Muévete, muévete, muévete ¡Muévete!*





2. Cierra los ojos y concéntrate en la punta de la nariz. Extiende los brazos hacia afuera y hacia adelante y haz una copa con las manos. Los brazos se elevan aproximadamente unos 15 grados sobre el plano, así las manos están frente a la cara. Imagina agua fluyendo desde las manos. Tras **2 minutos** empieza a visualizar de la siguiente manera:

*Te estamos pidiendo que te transformes en un pez y que empieces a nadar en el fondo del océano. Este es un ejercicio mental. Transfórmate en un pez y empieza a caminar en el fondo del mar. Se le llama caminar de langosta. El sesenta por ciento del cuerpo es agua. Si el cuerpo puede estar en equilibrio y proporción, la salud puede continuar, la fatiga puede desaparecer y el estrés puede terminar. Ajústate. Recuerda, no quites la vista de la punta de la nariz y no abras los ojos. Haz el experimento correctamente y camina sobre el fondo del océano.*

Tras **1½ minuto** más, toca el gong, si está disponible. Este ejercicio es de **5 minutos en total**.

*Si haces este ejercicio correctamente puedes perder algunos kilos. Sí, sí, sólo te estoy explicando el poder de la mente sobre el cuerpo. Empiezas eliminando el agua del cuerpo. Este es un ejercicio absolutamente mental. No tiene nada que ver con el cuerpo, pero observa lo que hace. Deja ir el agua. Dale el agua a los sedientos. Extingue la sed del Universo.*

3. Coloca las manos en el Punto del Ombligo, la mano derecha sobre la izquierda. Concéntrate profundamente en el Tercer Chakra, el Punto de Ombligo. Lleva toda la energía a ese punto. Continúa con el gong, si está disponible, durante **4 minutos**.

4. Mantén las manos en la misma posición y empieza a presionar en el Punto de Ombligo con ambas manos mientras empiezas con la Respiración de Fuego y sientes el pulso en el ombligo. Este es un movimiento poderoso del ombligo. ¡Hazlo de manera intensa! Continúa durante **4 minutos**.

PARA ACABAR: : Inhala profundamente, retén brevemente y exhala largo y profundo.

*La Respiración de Fuego quema la basura en el cuerpo. Dale a tu cuerpo una nueva oportunidad en este nuevo año de prosperidad. Si puedes hacer la Respiración de Fuego en este momento, con fuerza, desde el Punto de Ombligo, mientras presionas el Punto del Ombligo con ambas manos y mueves y midas el movimiento tan poderosamente como puedas, liberará un nuevo paquete de energía en un par de minutos.*

5. Continúa meditando en el Punto del Ombligo con una respiración larga y profunda. Escucha el gong, si está disponible. Continúa durante **4 minutos**.

PARA ACABAR: *Inhala profundamente. Simula que estás de pie sobre una plataforma elevada y estás a punto de saltar al agua. Adopta esa posición. ¿Cómo saltarás? ¿Desde una altura de, digamos, 9 o 12 metros hasta el agua? Toma esa posición, exhala.*

*Inhala nuevamente; simula que vas a saltar al agua allí abajo, adopta esa postura y exhala. Inhala profundamente de nuevo, retén y colócate en la posición de salto. Exhala.*

*Inhala profundamente otra vez -esta es tu última oportunidad - inhala y retén la respiración, colócate en la posición de salto, continúa reteniendo la respiración y luego ¡Salta! Relájate.*

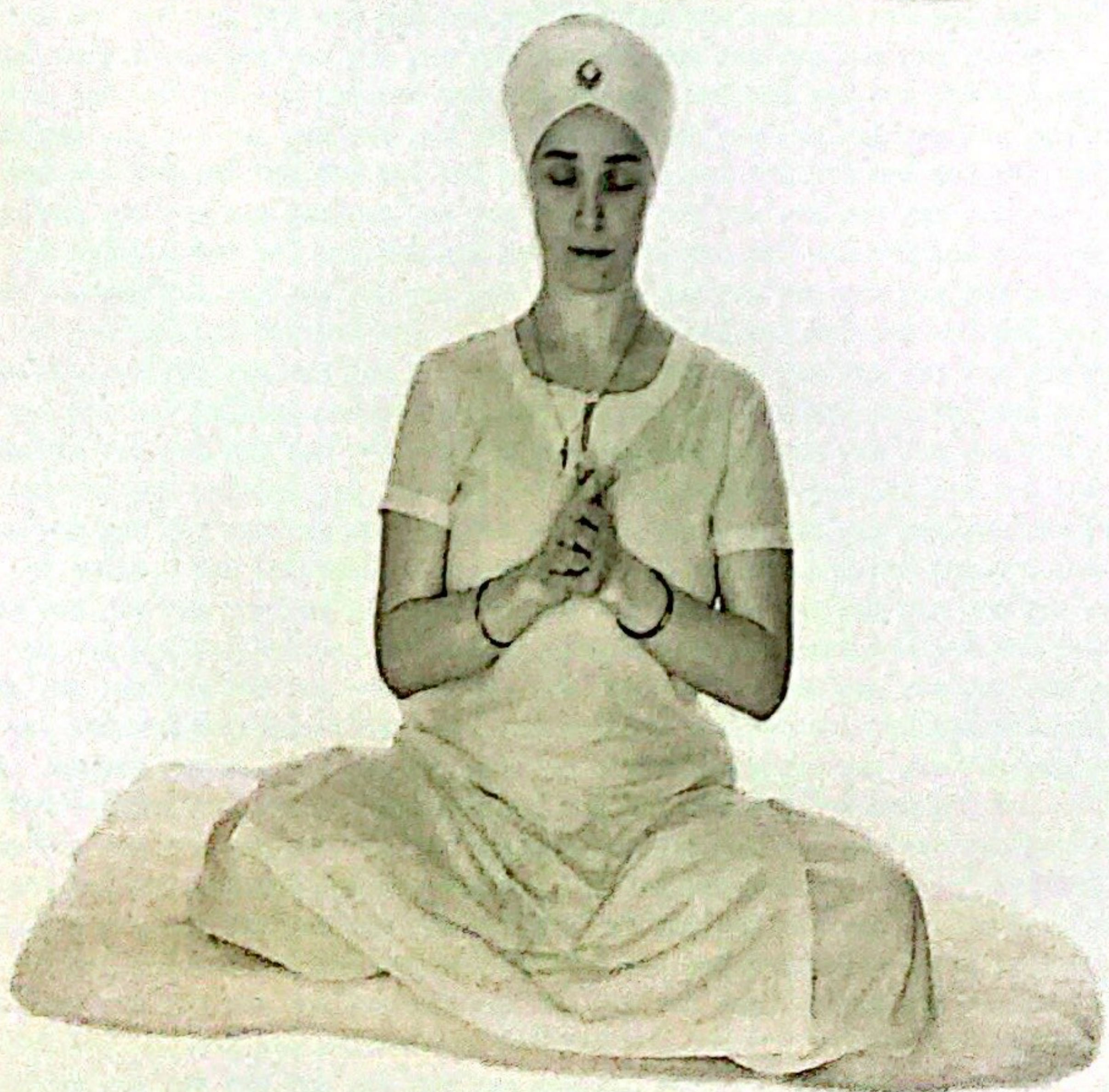




6. Empieza a sacudir las manos y el cuerpo, especialmente los hombros y la caja torácica. Deshazte del estrés. Cierra los ojos. ¡Vuélvete loco! Escucha *Walking Up the Mountain* por Guru Dass Singh con Krishna Kaur. Continúa durante **4 minutos**.

*Sacude la caja torácica porque es ahí donde la respiración está prisionera. Ahí está el calabozo. Muévete, mueve el área superior, muévete, sacude con fuerza. Vuélvete loco, cierra tus ojos. Quiero que el espíritu se libere de su propio calabozo, la caja torácica. Quiero que muevas la parte superior y la liberes.*

**PARA ACABAR:** Empieza a aplaudir. Aplauda con fuerza para prevenir la artritis en las manos. Continúa durante **20 segundos**.



Silba durante **20 segundos**.

Tose durante **20 segundos**.

Estornuda durante **20 segundos**.

Ríe con la boca y los ojos bien abiertos durante **20 segundos**.

Inhala profundamente y empieza a bombear el Punto de Ombligo durante **20 segundos**. Exhala y repite dos veces más.

Relájate.



*Ríe así el alma no puede ser atada al calabozo. Estamos liberando la caja torácica. Si la armonía se pierde, la vida no es más que dolor y estrés. ¿Dónde está tu punto de armonía? En el Punto del Ombligo. Debe moverse para mover tu vida entera. Tu poder reside en tu hueso pélvico. Tu cerebro no puede funcionar si el hueso pélvico está rígido; es tu base.*

