

## KWTC7 910705 Kriya para la autohipnosis, el equilibrio y la sensación de bendición

### Primer ejercicio 8 minutos y medio.



Pon las manos como en la figura, la izquierda apoyada en la boca del estómago y la derecha un poco por encima, haciendo un puño y con el dedo índice (júpiter) bien estirado, apuntando arriba. Cierra tus ojos. Respira lenta y tranquilamente.

Empieza a hacer imágenes. Es algo más que imaginación. En realidad, todo es imaginario, no hay otra realidad que aquello que tú imaginas. Pero ahora vas a controlarlo.

Imagina que eres la creación de un solo creador. Esa es la traducción de Ek Ong Kar. Tú eres una creación la creación de un solo creador; no hay dualidad.

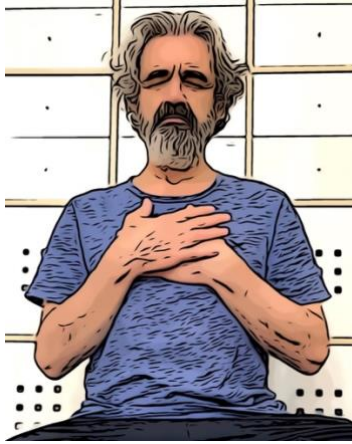
Cada vez que te distraigas, o cada vez que no te creas la imagen que estás produciendo, tu dedo índice se va a doblar. Mantenlo firme mientras te haces esta kriya. Hay una relación entre la tensión del dedo índice y el hecho de que te creas lo que estás imaginando. El lenguaje del cuerpo sigue sus leyes y son diferentes de lo que a ti te gustaría o de lo que deseas.

Eres la creación de un creador. Ésta es tu identidad verdadera. Eres el hacedor de tu vida, para bien o para mal, eso ahora no importa. Lo que importa es que eres el hacedor, porque eres la creación de un solo creador y porque tu identidad es la verdadera. Por ello no tienes miedo. Imagínate sin miedo, y porque no lo tienes, tampoco tienes necesidad de venganza. No hay venganza. Por eso tú eres la imagen del Dios, una imagen de ese Dios que no muere. Y porque eres la imagen del Dios, tú eres tú, y tu existencia es completa. No has venido de ningún lugar, tampoco vas a ir a ningún lugar. Eres completo.

De esto te das cuenta por la bendición del creador. Y lo comprendes repitiéndolo. Al principio, tú eres verdadero. A lo largo de todos los tiempos eres verdadero. Ahora eres verdadero. Serás verdadero para siempre.

Éste es el sentido práctico del Mul Mantra, su imagen. Medita en él. Pondrá raíces en tu alma y te dará un fruto llamado éxtasis. Hará que tu existencia sea una bendición.

Abre los ojos relájate y estira tu cuerpo durante un minuto



## Segundo ejercicio. 2 minutos.

Vayamos con una segunda imaginación, que ahora es de sanación. Siéntate y pon las manos como la figura, apoyadas en el corazón, la derecha encima de la izquierda. Ponlas en un lugar muy confortable del esternón, donde hay un campo electromagnético del corazón muy particular: su centro eléctrico, el marcapasos. Cierra tus ojos.

Sigue mis instrucciones. Auto hipnotízate. Hay un pequeño y único rayo de luz que empieza a dar vueltas a tu alrededor. Delgado, del tamaño de un cabello, de color platino brillante. Ahora se hacen dos, luego tres, luego cuatro, luego muchos. Te empiezan a cubrir y a dar vueltas alrededor de ti. Ahora hay miles, millones. Uno por cada célula. Diez trillones, delgados, como un cabello, alrededor de tu cuerpo, de una luz brillante platino, y se mueven rápido, muy rápido, muy rápido, infinitamente rápido a tu alrededor.

Esta es la imagen de Ang Sang Wahe Guru. Escucha el mantra. Son cinco sonidos. Panch Shabad. Sostén esta imagen. Vete profundo, profundo, profundo.  
Abre los ojos. Gracias