

KWTC 940630

PARA LA INTUICIÓN. TE VOLARÁ LA MENTE

<https://drive.google.com/file/d/1E7YAwoF4R9oNMSSex6OBWBMrupmUudTb/view?usp=sharing>

Primer ejercicio: 31 minutos

Pon las manos boca arriba en forma de copa y ponlas frente al corazón con las muñecas cruzadas, como en la figura. Es una copa de oración. Cierra los ojos y dirige la mirada al mentón (a través de los párpados cerrados).

Durante 26 minutos, canta en voz alta Har Tántrico, desde el ombligo y usando la punta de la lengua con fuerza.

Los últimos 5 minutos permanece escuchando en silencio. Conecta con tu ser profundo y entiéndelo.

Para terminar, inhala, retén, estira las manos abiertas al cielo, estira y contrae mulband, exhala. Haz esto dos veces más.



Segundo ejercicio: 5 minutos:

Permanece sentado y baila con los hombros, los codos y las manos. (Suenen tambores punjabis)



Hay sólo diez sonidos en el planeta. Sa-á Ta-á Na-á Ma-á. Esos sonidos forman Sat Nam. Y luego están los del Trikurti: Har, Hare, Hari, Wha, He, Guru. Sólo son esos. Están diseñados para despertar la intuición.