

## LA369 831115 PARA ROMPER LA MÁSCARA

Esta meditación disipa la hipnosis de irrealidad donde nos hemos metido.



### Primer ejercicio: 5 minutos (se puede llegar hasta 15 minutos)

Manos en Mudra del Loto, como en la figura (junta los pulgares, meñiques y talones de ambas manos, y mantén los dedos índices, medios y anulares extendidos, sin tensión y separados). El mudra se sitúa a corta distancia del pecho y apunta arriba. Brazos y codos cómodamente apoyados en el tórax. Los ojos están cerrados

El mudra despierta la consciencia “Yo Soy, Yo Seré” (pulgares y meñiques en contacto) y la energía del pasado, el presente y el futuro (los restantes dedos extendidos y separados)

Inhala por la nariz un poco (más o menos un tercio del volumen pulmonar) y retén el aire unos 15 segundos. Vuelve a inhalar otro tercio y retén otros 15 segundos. Por tercera vez, vuelve a inhalar hasta llenar los pulmones de aire y retén otros 15 segundos. Ahora exhala completamente por la nariz. Continúa respirando así. Idealmente, la frecuencia de la respiración sería 1 ciclo por minuto.

### Segundo ejercicio: 11 minutos

Mismo mudra. Canta en voz alta el mantra

***Har Ji Har Har Har Har Har Ji***

Es un asthanga mantra, de ocho sílabas. Significa “Dios es /Alma mía”

Cántalo desde el punto del ombligo, vibrándolo en el corazón y usando con firmeza la lengua y la boca. Separa un sonido del siguiente

### Tercer ejercicio: 5 minutos

Repite el primer ejercicio.

(Comentarios al dorso)

Además de una personalidad realista y adaptada, todos tenemos en paralelo otra personalidad oculta, producto de las carencias afectivas y heridas de la infancia sin resolver. La base de esta personalidad son creencias cuasi inconscientes, muy simples y poderosas, tipo “me van a abandonar”, “no me reconocen” “todos me desprecian” “no merezco ser querido” “soy malo”, etc. Esta personalidad oculta tiene una interpretación totalmente separada de lo que sucede, por eso se le llama personalidad imaginaria. También tiene una agenda oculta: un deseo urgente y poderoso por resolver esas creencias acerca de uno mismo, que se manifiesta como conductas obsesivas o impulsos de rabia, venganza o tristeza.

La agenda oculta nos boicotea y nos hace infelices y fracasados. No viene al caso resolver su contenido, pues se basa en proposiciones falsas de entrada. Lo suyo es descubrirla, sacarla a la luz. Entonces se desactiva.

En Yoga tenemos diversos instrumentos que nos ayudan a descubrir nuestra persona oculta, con su agenda y personalidad imaginaria. La presente meditación, si la practicas 90 días, cambiará completamente el modo que tienes de ver la vida y de reaccionar ante las circunstancias.