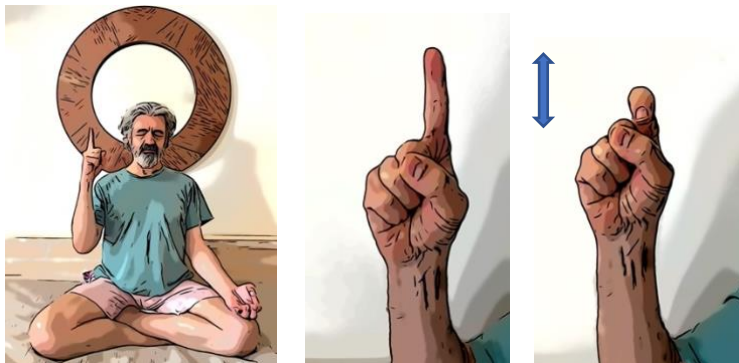


## LA380. LIMPIAR LA MENTE PARA DESARROLLAR LA PSIQUE BÁSICA Y EL SER.

Primer ejercicio: cuatro minutos.



Ojos cerrados y respiración lenta y profunda. Extiende y encoge el dedo índice de la mano derecha como en la figura. Hazlo de un modo completo y consistente. Trata de que el índice toque su base al flexionarse. Y acto seguido, que haga una extensión lo más completa posible.

Es un ejercicio duro porque el cuerpo y la voluntad querrán hacerlo, pero la mente no. La mente tiene un aspecto negativo poderoso, y sabe muy bien qué es el dedo de Júpiter. Si el dedo de Júpiter toma protagonismo, la mente ya no puede decirte cosas negativas. Así pues, se resistirá para que no lo muevas. Te dirá que te detengas. Hará que el brazo te duela. Ése es el modo que tendrá de escapar.

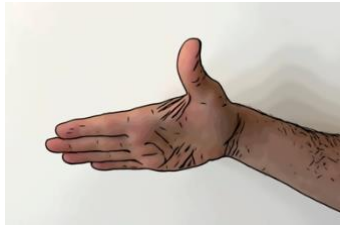
La mente negativa juega en tu contra la mayor parte del tiempo. Ése es su trabajo: producir negatividad. Decirte que estás confundido, que no lo hagas, que no merece la pena, que no eres bueno. Te producirá dolor. Pero tú continúa, continúa haciéndolo. Medita. Este ejercicio te ayudará a controlar la mente negativa.



**Segundo ejercicio: 1 minuto y medio:**

Ojos cerrados y respiración lenta y profunda. Extiende el dedo meñique de la mano derecha (el dedo de mercurio, que regula la comunicación). Haz giros con ese dedo. Mantenlo bien recto. Te ayudará a controlar el sistema sensorial.

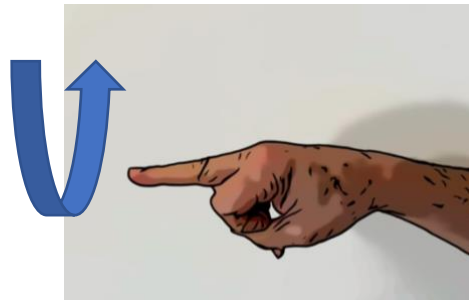
### Tercer ejercicio: 3 minutos.



Ojos cerrados y respiración lenta y profunda.

Extiende tus brazos como si fuesen alas, con las palmas hacia abajo. Separa bien el pulgar y luego apóyalo en la palma, en la base del meñique. Continuar con este movimiento. Estás trabajando la comunicación. Irás más allá del tiempo y del espacio. Te meterás en un limbo. Lenta y gradualmente empezará a dolerte todo. Intenta coordinar tus manos y hombros. No hay prisa. Hazlo con precisión. Observa tu escaso control sobre tus miembros. Aprende a tener control

### Cuarto ejercicio: 3 minutos



Ojos cerrados y respiración lenta y profunda. Brazos en alas, como antes. Palmas mirando hacia abajo. Haz puños y extiende el dedo medio. Gira las muñecas con el dedo medio lo más estirado posible. Estamos trabajando Saturno, la paciencia y la disciplina

### Quinto ejercicio 3 minutos

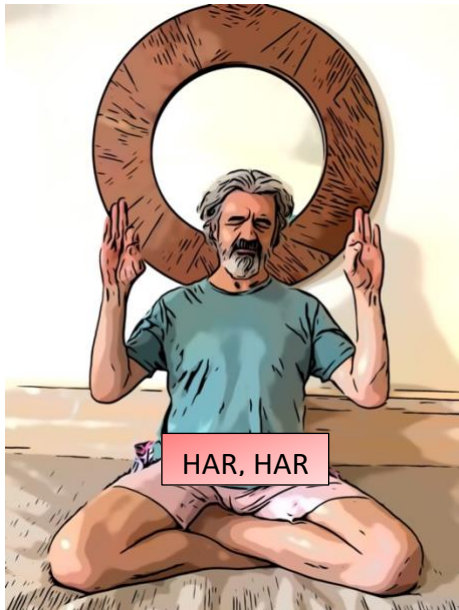


Ojos cerrados y respiración lenta y profunda. Manos en el regazo.

Abre la boca como si la mandíbula se descolgar súbitamente y luego ciérrala. Continúa este movimiento alternante. Estamos trabajando el nervio vago, el parasimpático. El labio inferior desciende, el superior se queda quieto en su sitio. Esto va a presionar tu frente. Si lo haces correctamente tu cabeza temblará y sed quitarán las migrañas. Pon mucha presión en la mandíbula inferior. Considérala una entidad separada de tu cabeza.

**Para terminar**, gira tu cabeza 10 segundos a la izquierda 10 segundos a la derecha.





## Sexto ejercicio 11 minutos

Manos en Gyan Mudra como la figura (pulgares tocan la yema del índice), con los antebrazos verticales y las palmas mirando hacia adelante. Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos. Canta Har Har desde el punto del ombligo, despacio y rítmicamente. Utiliza la punta de la lengua y eleva el labio superior.

Cada miembro de tu cuerpo tiene su propio ego. Cada célula tiene su propio tiempo y espacio. Vamos a coordinar todas estas energías. Haz que tu cuerpo te obedezca. Tú eres lo que eres, un aspecto del dios, una totalidad, un misterio, un infinito. Cuando lo comprendes, te realizas.

**Para terminar**, inhala, retén, contrae mulbandha, equilibra tu energía, mantén tu cuerpo quieto, exhala. Hazlo dos veces más. Relájate.