

LA387 "HABLARLE A TU MENTE"

Te permite contemplar el fenómeno de tu mente.
Contemplas EL TERRITORIO DE LA MENTE

11 minutos

Ojos cerrados, espalda recta.

Haz esto primero: Pon las manos en Amarti Mudra. Es el mudra para hablarle a tu mente.

Mano derecha: pulgar toca el meñique (Budi Mudra). El contacto no es con la punta de los dedos sino con la totalidad de la última falange, a modo de "pico de pato" o "perro egipcio". Resto de los dedos lo más estirados posible.

Mano izquierda: pulgar toca el anular (Surya Mudra). El contacto es igualmente con los pulpejos. Resto de los dedos también estirados.

Coloca ambas manos a la altura del cuello/oídos, un poco por delante de la cara, como en la figura. Las palmas no miran hacia delante ni se miran entre sí, sino en una posición intermedia, como en diagonal. Los brazos se apoyan en las costillas y los codos están ligeramente adelantados, para colocar el antebrazo vertical.

Mantén correctamente el mudra. Observa el campo en los dedos. Siente su efecto en el cerebro.

Lo segundo: medita en el tercer ojo. Desde el centro del cerebro, por detrás de los ojos, observa el puente de la nariz (entre la base de la nariz y el entrecejo) como si estuvieras sentado al fondo de la estancia. Reúne ambas localizaciones. Desde el centro del cerebro proyecta un foco de luz a través del puente de la nariz. Haz que la luz sea estable.

Lo tercero: respira larga y profundamente de modo consciente (y no en automático)

Por último, añade el corazón. Sé consciente de ese chakra. Vibra ahí el mantra Ong Kar, en silencio.

Combina estos cuatro elementos de la meditación. Haz que la fórmula tenga los ingredientes correctos. En caso contrario, la alquimia no se da, o resulta pobre. Observa el contenido de la mente: pensamientos, emociones, tendencias, sensaciones... No lo juzgues. Sólo observa el hecho.

Háblale a tu mente. Pídele cosas. Díctale cómo quieres que sean las cosas.

Para terminar, inhala y exhale.

