

LA460. LA OBEDIENCIA ES LA FUENTE PERFECTA DE CREATIVIDAD

Primer ejercicio: 7 minutos



Pon las manos como en la figura, los codos apoyados en las costillas, los antebrazos a 30 grados, sintiendo el peso de los hombros y presencia en las manos. Ojos cerrados.

Alterna las manos en puño y el pulgar fuera con Budhi Mudra (la yema del pulgar tocando la del meñique). Si lo haces en automático te confundirás. Necesitas hacerlo conscientemente. Vas a usar tu mente aplicada. Necesitas enfocarla voluntariamente.

Es parecido a recitar mantras con un mala. Muchas veces nos distraemos y no mantenemos la concentración. Entonces usamos el mala como un refuerzo físico. Eso es mente aplicada. Como te vas a la fantasía, pierdes el ritmo.

Para terminar, inhala profundo, acto seguido exhala profundo, retén con el aire fuera y continua con el movimiento de las manos. Dale, dale... haz cinco ciclos con esta respiración.

Segundo ejercicio: 7 minutos

(se adjunta para este ejercicio el audio original)

Manos en Gyan Mudra (la yema del pulgar tocando la del meñique) sobre las rodillas. Ojos cerrados. Pon el mantra Har Har Har Har Gobinde, Mukande, Udare...

2 minutos: canta el mantra en voz alta y clara

1 minuto: susurrando

1 minutos: vuélvelo a cantar en voz **muy** alta y clara, desde la garganta

30 segundos: vuélvelo a susurrar

1 minuto: otra vez con voz alta, fuerte y clara

1 minuto: en alto, pero con la lengua muerta

30 segundos: en alto, con la boca cerrada, resonándolo en la parte posterior de la garganta.

30 segundos: en alto, usando sólo los labios.

Inhala profundo y relaja.



Esta kriya aumenta tu coeficiente intelectual. Te enseña a obedecer. Todo ser humano equilibrado obedece. Hasta el buen rey obedece. Obedeces a tus valores y a tu intuición. Conquista el corazón de las personas, no conquistes su cabeza. La cabeza es poder y posesiones. El corazón es consciencia, amor y amabilidad. Necesitas elegir a qué obedecer. ¿A tu pasión o a tu compasión? Si obedeces a tu compasión nunca reaccionarás; tendrás humildad, capacidad de servicio, de compartir, elegancia y perfecta felicidad.

No caigas víctima de las opiniones irracionales de otras personas. Es inevitable que se te peguen; date cuenta de ello y haz que tus actos obedezcan tu intuición y tu inteligencia.