

LA504. CONOCIMIENTO Y ENERGÍA.

Link to video

<https://drive.google.com/file/d/1LGI3KrhFerKJP2fZyYwrRE3y6lrSH5JF/view?usp=sharing>

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xgy?q=%20sort:dateDescending&id=df41f5dd-d541-3495-5591-ba97f183af44&title=Los-Angeles-Lecture>

ADB6

Meditación 11 minutos *(en clase se practicó 4 min)*

Junta la punta de los dedos pulgares, medios y meñiques. Separa índices y anulares.

Mudra frente a la garganta y parte alta del pecho.

Meñiques y pulgares horizontales, paralelos al suelo.

(No menciona los ojos)



Los índices (júpiter, la sabiduría y autoridad) y anulares (sol, la vitalidad) son antenas expandidas que captan esa energía específica del universo. Los dedos pulgares (ego, id), medios (saturno, la disciplina) y meñiques (mercurio, la comunicación) están bajo control.

Inhala y retén el aire dentro 15 segundos mientras bombearas el ombligo

Exhala y retén el aire fuera otros 15 segundos bombeando el ombligo la misma cantidad de veces que al inhalar.

No hay mantra específico. Puedes marcar un ritmo con el Har Tántrico.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, equilibra la energía y exhala.

Hoy hablamos de personalidad y mentalidad. Personalidad es lo que eres. Es la mente universal e Incluye el cuerpo. Mentalidad es lo que crees ser: los atributos y virtudes que ejerces, compromisos, recuerdos, memorias, sueños, fantasías, deseos... Tu personalidad es mucho mayor y poderosa que tu mentalidad, pero es esta última la que decide. Curiosamente, todas las personas se interesan por la mentalidad del otro, no por su personalidad. Personalidad y mentalidad suelen estar en conflicto. La primera debería controlar la segunda pero suele ser al revés. Cuando la personalidad domina, eres humano. Cuando la mentalidad domina, eres una bestia.

La personalidad es la suma de tu ser total, de ayer, hoy y mañana, pero es la mentalidad la que decide. Por eso debes ser siempre compasivo y amable.

Un perro puede ser leal, obediente, amoroso. Pero no es espiritual. Para ser espiritual es preciso que te relaciones con los demás, que renuncies a algo, que ofrezcas algo, que te pongas al servicio. Entonces el universo entero se vuelve accesible. No se puede vivir sin los demás. De una manera u otra te tienes que relacionar. Si no ofreces algo tuyo y sirves, no te servirán ni te darán. Por eso muchas áreas de tu vida fracasan; porque no tienes nada que ofrecer.

Los tifones traen destrucción, pero también reconstrucción con materiales más fuertes; traen más arte, más ingenio. Todo se destruye y reconstruye en un ciclo. La vida sigue. Somos como semillas que se adaptan y siguen viviendo.