

LA547 PARA DIRIGIR LA ENERGÍA Y OBTENER UNA FUERZA RESULTANTE

Primer ejercicio 9 minutos

Pon las manos como en la figura una frente a la otra, delante de la cara. Ojos cerrados. Sepáralas bien a los lados y júntalas hasta casi tocarlas, dejando un espacio muy pequeño entre ellas. Hazlo así 7 veces seguidas y a la 8ª da una palmada. Continúa de esta manera, manejando la energía desde los codos. Vas a activar los 3 sistemas nerviosos: simpático, parasimpático y somático.



Tu cerebro cambiará. Hazlo honestamente, con diligencia, conscientemente. Pon tensión en los codos, no relajes los brazos. Puedes cantar mentalmente un mantra que te acompañe, por ejemplo, ra ra ra ra ma ma ma ma (y en este último das la palmada).

Para terminar, inhala y relájate.

Este ejercicio te da control sobre el pensamiento. Haz una prueba: recrea ahora tu negatividad, tu depresión y tu soledad. Ponte a pensar en ello y verás que, si lo deseas, puedes detener esos pensamientos y volverte positivo. Necesitas vivir positivamente y gozar de la vida. Has nacido para ser positivo. La negatividad solo reina cuando se lo permites. Si estás equilibrado, todo vendrá a ti.

Segundo ejercicio: 4 minutos

Toca la base de los meñiques (de Mercurio) de ambas manos con los pulgares. Cierra los dedos en puños y haz molinillos frente a ti. El movimiento parte de los codos. Haz molinillos duros, fuertes, rápidos. Hazlo con honestidad, rectitud y coraje. Los codos deben tener tensión. Van a presionar un meridiano que reconstituye el cerebro.



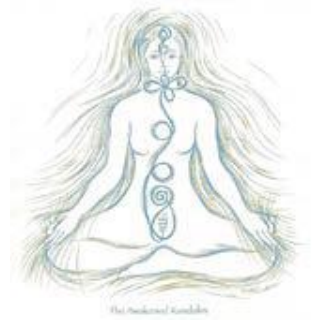
Para terminar: inhala, retén el aire, contrae mulband, continúa haciendo molinillos, rápidos, poderosos, fuertes. Exhala. Repítelo en total 6 veces.

Tercer ejercicio 4 minutos

Espalda recta, manos en las rodillas en Gyan Mudra (yemas del pulgar e índice se tocan). Cierra tus ojos y, durante 2 minutos, canta en voz muy alta el mantra *I Am Thine in Mine Myself*. Lleva la vibración a la coronilla.

Ahora susurra con fuerza en mantra 2 minutos más. Que el siseo suene como una cobra, la serpiente de la kundalini. Vas a equilibrar las glándulas del cuello (tiroides y paratiroides)

Para terminar, inhala profundamente y pasa al siguiente ejercicio



Cuarto ejercicio 13 minutos

Acuéstate en Savasana. Échate una siesta, relájate. Vuélvete un pájaro que surca el cielo, un punto de energía que resplandece en el espacio ilimitado, una estrella del firmamento. Duérmete profundamente. Escucha el mantra *Himalaya*.



Para despertarte, gira las muñecas y los tobillos. Abre y cierra los dedos de las manos y los pies. Golpea alternativamente el suelo con las corvas de las rodillas. Eleva los brazos y las piernas y agítalos como si fueses un loco. Tu cuerpo es un terremoto. Siéntate.

Finalizar la Kriya: junta a las manos en mudra de oración con los brazos proyectados frente a ti elevados 30º por encima de la horizontal. Gira el tronco a derecha e izquierda mientras te despides cantando "*El eterno sol*" y "*Sat Nam*".



La energía va hacia donde se dirige la atención. Por eso tenemos que estar atentos al pensamiento y observar dónde nos lleva. Cuando estamos separados, localizados en el ego, la vida transcurre por el miedo, la negatividad, la autodestrucción, el insulto, la inconsistencia, la falta de coraje, la vaguería y la estupidez. Llámalo como quieras. Eso que crees que tú eres, en realidad no eres eso. Al asumir tus fantasías te distraes. Crees que todo eso sale a coste cero, pero malgastas energía. Puedes aparentar ser exitoso en el plano laboral o social, pero en el fondo no funcionas. Sólo cuando estás conectado, unido a todo, la vida es sencilla y eres feliz.

Por otra parte, no podemos ignorar los estados negativos. Existen por una razón, y es para ponerte a prueba. Son el karma. La vida es un viaje, y al superar esos momentos, vas a volverte una persona fuerte y con autoestima. Dicha superación no se produce si te sientes culpable o ciegamente renuncias a tus proyectos. El karma se suelta comprendiendo profundamente hacia dónde se dirige la energía. Por ejemplo, no está mal tener rabia. Ésa no es la esencia del problema. Lo importante es hacia dónde diriges esa rabia. Podrías convertirla en calor o en valor. Igual sucede con el apego. Apegarse es natural; no es algo malo por sí mismo. Puedes elegir apegarte a las cosas más nobles. De este modo serás una persona totalmente feliz. Esencialmente, no hay personas buenas o malas, sino sabias (que saben dirigir su energía) o estúpidas (que no lo saben). Aprende a manejar y equilibrar la energía durante el día. Dale al cuerpo el descanso creativo y sensitivo que necesita durante la noche.