

LA595 Amor y Miedo *(hay una cinta con las músicas originales y los tiempos)*

https://drive.google.com/file/d/19rD023n7vIK-MY3NfGwK_zoAe6twdUK/view

Primer ejercicio 13 minutos



Mano izquierda en Gyan Mudra (pulgarcillo tocando la yema del índice, resto de los dedos estirados), palma mirando arriba, codo apoyado en el tronco, antebrazo horizontal, paralelo al suelo. Mano derecha también en Gyan Mudra, frente a la cara. Muévela delante de los ojos, de izquierda a derecha.

Con los ojos abiertos, mira al hueco entre pulgar e índice, manteniendo la cabeza quieta. No dejes de mirar el hueco. Pretende que estás situado por detrás de los globos oculares, como sentado en la pared trasera de un gran cuarto en el interior de tu cerebro y que miras desde ahí (desde el centro del cerebro o desde la nuca).

Es un ejercicio de autohipnosis. Vas a sobreponerte al miedo y la negatividad. Se va a crear un campo magnético de alta frecuencia. Ese será mi trabajo (YB). El tuyo es seguir el mudra con la mirada.

Estamos empoderando el nervio óptico, creando una presión por detrás de los ojos que, a mi entender, quitará el miedo.

A los 3 minutos canta en voz alta “Yehova, Aleluya, Allah-iláh, RaMa, Sat Nam” mientras continuas mirando la mano derecha

A los 9 minutos: Mueve la mano derecha más rápido, con más energía, a dos por segundo. Los pensamientos te suceden, pero no son tuyos; que no te hipnoticen. No te identifiques con ellos. No hablan de tu verdadero ser.

A los 10:30 minutos suena el gong solapado al mantra Guru Ram Das Raakho Saranaa-Ee Sigue moviendo la mano derecha rápido, con energía, a dos por segundo.

Segundo ejercicio: 13 minutos

Manos al corazón, cierra los ojos. Mírate la punta de la nariz a través de los párpados cerrados.

Escucha gong solapado al mantra Har Har Har Har Gobinde
Escucha seguidamente Beloved God
Para terminar escucha Hukam

Durante este ejercicio permanece en silencio y vete más allá de cualquier localización y tiempo. Suéltalo todo, descansa de ti.

Para terminar inhala profundo, retén, contrae mulbhand y bombea con fuerza ombligo y diafragma, de modo que se mueva la caja torácica. Álzala y expándela. Enfócate en ella. Haz esto dos veces más. Ahora inhala y pon tus manos en Candado de Venus apoyadas en la cabeza. Mantén los ojos cerrados. Bendícete. Exhala. Por última vez, inhala, retén, contrae mulbhand, bendícete, energízate, sana y limpia tu cuerpo y tu mente, relájate. Ahora abre los ojos, toca tierra, habla con alguien.

