

## LA596 890608 Vivir próspero, completo y feliz. Vamos a trabajar la mente y la visión



### Primer ejercicio: 11 minutos

Siéntate, columna recta, pecho abierto, mentón plegado.

Pon las manos delante de ti, palmas mirando al techo, codos apoyados en las costillas.

Mantén los ojos bien abiertos, mirando al frente.

Lleva alternativamente las manos a la cara como tapando un ojo, sin llegar a tocar la piel. Las manos se mueven desde la horizontal recorriendo un arco de 90 grados. No permitas una distancia menor. Mírate las líneas de las palmas, y continúa mirándotelas con tu ojo mental aún cuando estén abajo, pues recuerda que la vista va horizontal.

Si lloras, te mareas o te entran los nervios, está bien, pero no te escondas bajo todo esto: rompe tu máscara. Trabaja duro, duro, rápidamente, plenamente.

Mira las líneas de las manos: la de la vida, la del corazón, la de la mente. Nunca te has preocupado por mirarlas. Son muy alegres. Las manos son muy alegres. Les gusta ser miradas, atendidas.

Venga, muévete rápido. ¿Te duelen los codos? Deja que te duelan ahora y te quitarán el dolor de la vida. Hazlos fuertes, fuertes, más fuertes. No hay otro modo de presionar ciertos meridianos.

Tu frecuencia respiratoria va a cambiar. Si lo haces bien, irá cada vez más rápido, y acabarás haciendo respiración de fuego automáticamente, no porque la busques. Trabaja con tu rabia. Métete en el ritmo.

**Para terminar:** Inhala profundo y continúa con el segundo ejercicio

## Segundo ejercicio: 11 minutos (5+6)

Pon las manos en la frente como en la figura. Ojos cerrados.  
Respira lenta, profunda y conscientemente.  
Sal de tu cuerpo. Flota en el espacio.  
Escucha el gong 5 minutos  
Escucha el mantra Har Singh Nar Singh 6 minutos más.



**Para terminar:** Inhala profundo. Retén. Mantén la presión en la frente y equilibrala contra las manos y las manos contra la frente. Crea un limbo intermedio. La una contra las otras, pero sin hacerte daño. Exhala. Hazlo dos veces más.

Vamos a trabajar la mente. Para que permanezca contigo. No puedes permitirte ser autoindulgente. Esto sucede cuando no controlas la mente ni la alineas con tu espíritu. Entonces su belleza se torna en ridícula fealdad. Es un suicidio, La mente autoindulgente es conmocional, y la comunicación queda presa en este síndrome.

El Kundalini Yoga es una ciencia y un arte. Es una realidad y un deber. Tenemos tres gunnas, cinco tattwas, siete chakras, diez cuerpos, y todo ello debe estar ajustado. En caso contrario, no vives plenamente, sino que meramente sobrevives. Eres personalmente pobre, y por eso quieres protegerte con riqueza material; te refugias en esa seguridad externa.