

LA600 890913. TERCER OJO. MENTE POSITIVA. FUERZA MENTAL



Primer ejercicio: 18 minutos

Siéntate con la espalda recta para que el líquido cefalorraquídeo fluya sin bloqueos. Es el mejor favor que te puedes hacer.

Pon las manos frente a tu cara, con las palmas separadas, las yemas de los dedos homónimos tocándose como en la figura. Siente el éxtasis del mudra. No te distraigas, no dejes que la mente te la juegue ni juegues tú con ella. Simplemente siente el mudra.

Cierra tus ojos, mantén tu silencio y a través de los párpados cerrados mira tus manos. Primero verás la reverberación, el aura. Procura sentir las también. Si mantienes la postura correcta y la espalda derecha tu fluido espinal se renovará y empezarás a visualizarlas con claridad. Comienza a mover las manos. Sepáralas a los lados y júntalas otra vez, así alternando. Continúa este movimiento a lo largo de todo el ejercicio.

Suena la música 'I am bountiful, blissful and beautiful' de Nirinjan Kaur (su función es sostener tu virtud).

No juzgues, ni te juzgues. Relájate acerca de todo. Verás tus dedos y empezarás a leer la psique.

Tendrás el impulso de abrir los ojos, de mover el cuerpo. No lo hagas. Son los trucos de la mente que resiste el cambio. Porque en este ejercicio vas a atravesar la mente negativa y a entrar en la positiva, y esta primera hará lo posible por asustarte. Medita y penetra. Esto es un ejercicio físico psíquico que en realidad sostiene uno psíquico. Las yemas de los dedos son antenas que atraen el campo y regeneran el cerebro.

Por favor mantén la columna recta; si no vas a bloquear el flujo espinal y no va a funcionar. Hazlo desde la relajación. Igual este ejercicio es una patraña que no funciona, pero date la oportunidad y llega hasta el final, a ver qué pasa.

Siente la positividad. Considérate una persona llena de posibilidades, de belleza y de bendiciones. Penetra de la mente negativa a la positiva. Eso es lo que haces en este ejercicio. Meditar no es sino limpiar la mente. Mantén la positividad aun cuando sientas

inseguridad o creas que lo que haces no está bien. Confronta cualquier pensamiento negativo, atraviésalo y sal por lo positivo. “Lo estoy haciendo, lo voy a seguir haciendo, lo voy a terminar”.

Medita en que puedes ver el movimiento de la psique a través de tus párpados cerrados. Tus manos son una versión de la psique.

Recuerda que el amor es una fuerza, no es tanto un sentimiento. Si careces de fuerza, todo amor es doloroso. El amor es una fuerza de éxtasis y sin este componente se vuelve la mayor tragedia. Ama el amor. Mantén tu ritmo. Hazlo con gracia, sigue la música, trata de obtener la experiencia.

Aún te quedan siete minutos; no te pares, no flaquees. Ahora estás entrando. Penetra en tu completa positividad. En estos siete minutos estás a solas. Experimenta el campo psico-electro-magnético de las manos. Experimenta la otra cara de la negatividad. Usa esta oportunidad. Como una ciencia, un arte. Inclínate ante tu dios, que prevalece en todo tu interior y en el exterior.

Estás viendo a través del tercer ojo, el ojo psíquico, el ojo psicomagnético. Lo que tú llamas globos oculares sólo sirven para ver las noticias, leer documentos y escribir notas. Hay otro modo de mirar, y es el tercer ojo. Ve cosas que no ves con los globos oculares.

Te quedan dos minutos para terminar. Bendícete. Bendice tu bendición. Lo que eso sea para ti, eso es. Bendice todo lo que se te ocurra. Personas, animales, situaciones, generaciones pasadas y futuras. Vuélvete una maquina de bendecir. Y al bendecir verás lo invisible.

Para terminar: inhala con las yemas tocándose. Retén el aliento y sánate por tu propia virtud. Ejercita tu positividad... Exhala. Inhala, retén, repite lo anterior, exhala. Inhala, retén, concéntrate... exhala. Inhala, retén, sé consciente de la respiración de la vida. Exhala profundamente, a tope. Inhala, profundo, profundo, relájate. Sacude las manos.



Segundo ejercicio: 11 minutos

Pon una mano frente a la otra a la altura de los hombros. Las palmas se miran. Entre ellas hay un campo de energía. Mueve las manos unos pocos centímetros y juega con el campo, lenta y conscientemente. No las mantengas rígidas. Diviértete. Relájate. Ojos cerrados.

Mueve las manos despacio. Enfócate en la punta de la nariz pero percibe tus manos desde tu silencio (desde detrás de tus globos oculares) con tu ojo psíquico. Observa el campo que se genera. Qué grande, qué expansivo

Suena la música ‘Sa re ga ma pa da ne sa...’

No dejes de enfocarte en la punta de la nariz (a través de los párpados cerrados) para controlar el nervio óptico. Es un requisito. No dejes que tu mente vague. Estás entrando en una zona mental de alta capacidad, que te faculta para revertir tu inercia y cambiar. Por favor, penetra. Penetra y logra. Aquellos que no logran la cima de algo, quedan abajo de todo. Quiero que hoy consigas algo.

Enfócate en la punta de la nariz. Mantén la columna recta. Mueve las manos. Entre ellas tienes una bola de energía. Sánate. Muchos hoy estáis logrando algo.

(a los 5 minutos y medio del segundo ejercicio) Sigue moviendo las manos y comienza a respirar fuerte a través de la boca en O. No hiperventiles. Hazlo con fuerza dentro de tu control, para expulsar la enfermedad. Pon el acento en la exhalación. Exhala con fuerza desde el ombligo, como cañón.

Es el momento. Manos que se mueven, ojos a la punta de la nariz, respiración de cañón. Te vas a relajar profundamente. No pares. Vas a exhalar las toxinas.

Para terminar, inhala y pasa al siguiente kriya



Tercer ejercicio: 8 minutos

Ojos cerrados. Vete a tu silencio, a tu espacio detrás de tu espacio, a la eternidad, a lo intemporal.

Escucha “He trust in my heart” de Singh Kaur.

Para terminar, inhala, abre los ojos y habla.

Toma tierra. Rápido.



Cuarto ejercicio: 8 minutos

Manos entrelazadas en candado de venus, brazos por encima de la cabeza haciendo un semicírculo (la Línea de Arco).

Ojos cerrados. Cada vez que escuches el gong, retén el aire. (YB da tres golpes de gong). Después, continúa respirando muy despacio, extremadamente despacio (sigue sonando en gong).

Siéntete bañado por una luz azul. Llamas azules. Conquista el dolor, el dolor mental. Dolor y placer es el mismo juego. Endurécete. Hazte fuerte.

Para terminar, inhala profundamente, inhala más, un poco más. Retén el aire y contrae mulband. Sube la energía, sincronízala. Exhala. Hazlo dos veces más. Relájate. Fin.
