

LA662. Meditación para el Calibre

https://drive.google.com/open?id=1SX6h4-NByK1_uGn64kawHmBMLwcrs3pz



(El calibre es una mezcla de virtudes y capacidades. Las virtudes son actitudes que conducen al bienestar, la armonía, el amor y la comprensión de todo. Se eligen, aprenden, educan, perfeccionan y retroalimentan hasta ser hábitos. La primera virtud es el compromiso. ¿Con qué? Con el dictado de tu alma. La segunda es la responsabilidad (de tu vida). La responsabilidad te permite responder (misma raíz etimológica).

Las capacidades son talentos, habilidades o cualidades, y sobre ellas se añade la capacidad de ponerlas en práctica y perfeccionarlas. Las personas de alto calibre son cumplidoras, obtienen resultados.

Primer ejercicio: 4 minutos.

Vamos a trabajar con las conexiones neurológicas en tu cerebro.

Mano derecha como la figura, en posición de juramento, y muévela de izquierda a derecha como diciendo no no no. Mano izquierda como si estuviera botando una pelota.

Este movimiento al principio va a ser difícil de coordinar, aunque al final lo vas a lograr. Pero una vez lo logres, quiero que no los coordines. Son dos movimientos diferentes, independientes, cada uno va por su lado. Observes tu confusión. Es un sentimiento parecido a la que tú creas en tu vida. Siente la basura ahora, pues de otro modo no vas a limpiar la casa. Hay ratas debajo del sofá que solo retirarás cuando apesten; de otro modo no las mueves de ahí. Quieres vivir una vida positiva, pero tienes hábitos negativos: eso te genera confusión; confundes tu propio cerebro.

No coordines. Intenta hacer ambos movimientos bien, pero de modo independiente. Observa, siente, experimenta, intenta entender. Quieres ser próspero y positivo, pero mentalmente sigues siendo negativo. Quiero que lo veas.

Segundo ejercicio: tres minutos

Eleva los brazos a 45°, como en la figura, con los codos extendidos, las manos rectas y las palmas mirando arriba.

Es una postura de plegaria, para obtener cosas, para atesorarlas. *(Si hubiéramos hecho la postura con las palmas hacia abajo, sería un mudra para bendecir, para dar).*

Mantén las palmas mirando al cielo. Pide, pide, pide. Abre bien el pecho, estira los codos, no dejes que los brazos se vayan hacia adelante. Observa el dolor, no lo evites, relájate en él.





Tercer ejercicio: 21 minutos

Lleva las manos al corazón, derecha encima de la izquierda. Presiona el esternón con unos 5-7 Kg de fuerza. Respira lenta y profundamente, contra la presión. *(Te abrirá el corazón y tendrás más capacidad pulmonar)*

Cierra los ojos y medita en la columna vertebral. Contrae mulband y presiona los músculos de la espalda alrededor de la columna, con la misma fuerza que aprietas el corazón. Vete del coxis al tallo del cerebro*, chakra a chakra. Tienes que llevar ahí tu atención. (Suenan "Mother Blessings", Har Har Har Har Gobinde, Mukande...) Consolida la postura.

**El tallo del cerebro es la prolongación de la médula espinal dentro del cerebro: bulbo, puente y mesencéfalo. Son "los tres anillos". Están bajo el hipotálamo.*

El ser humano debe sentirse a gusto consigo mismo. Sucede igual a nivel físico, con las enfermedades. Los sentimientos actuales dictan el calibre de la persona en el futuro. Si son positivos, habrá prosperidad. En caso contrario habrá destrucción.

Para terminar, inhala profundamente, retén, contrae mulband y todos los músculos alrededor de la columna, del coxis a la coronilla. Exhala. Inhala otra vez, retén y contrae. Tensa la musculatura vértebra a vértebra, conscientemente, de abajo arriba, 3 veces en total mientras retienes. Exhala. Inhala profundo, profundo, exhala, inhala, exhala, inhala, inhala profundo, más, llénate de aire, vas a necesitar todo el oxígeno. Retén y contrae de abajo arriba la columna, vértebra a vértebra, 5 veces en total mientras retienes. Exhala y relájate.

Desconoces las cosas porque no tienes intuición. Y no la tienes porque no sabes concentrarte. Nadie te enseñó ese hábito.

El ser humano es el campo electromagnético mayor del planeta. Cada pensamiento tiene una forma y un peso. Cada palabra vibra con un calor. Somos parte del sistema psíquico del universo. Nadie tiene privilegios personales en este planeta. Todo comienza con el pensamiento. Después viene la acción. Los pensamientos no te pertenecen y la acción tampoco. Es el dios quien piensa y actúa, Si eres capaz de reconocer esto, eres intuitivo. Si no reconoces, eres un estúpido. Estas cosas tienes que decidir las por ti mismo, nadie lo puede hacer por ti. Lo que tú llamas tú es un miserable que no sabe lo que sale por su boca, que está siempre inseguro, a la caza, vendiéndose. Pero el tú real está lleno de gracia; es lo más divino, lo más bello y agradecido. Tu gratitud, tu actitud, tu personalidad y tu identidad: eso lo que va a decidir tú, y eso es lo que va a decidir las cosas.

Cuando dices "yo no sé, no sé por qué hago daño a la gente, no sé por qué me dañan, no sé lo que está mal en mí, no sé lo que está mal en el resto de las personas y en el mundo" eres un escapista. "No sé" es la frase más fácil que el ser humano acuñó. Hasta suena mal. Es un insulto. Los pájaros saben, los árboles saben, los corrientes de agua saben. Las personas que usan palabras negativas van a sufrir; quienes usan palabras positivas van a prosperar. Cuando, dentro de tu auténtica naturaleza, decides que tu identidad es positiva y que tus actitudes y tus atributos son positivos, se cae la máscara.

El ser humano debe sentirse a gusto consigo mismo. Sucede igual con las enfermedades. Los sentimientos actuales dictan el calibre de la persona en el futuro. Si son positivos, habrá prosperidad. En caso contrario habrá destrucción.