

LA667 MEDITACIÓN PARA “TIRAR LA MÁSCARA”, APRENDER A REFINAR LA MENTE, NO REACCIONAR EMOCIONALMENTE... PROPORCIONA DISCIPLINA Y SIRVE TAMBIÉN COMO EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN.



1.- Tiempo: 5 minutos y medio-

Con las manos en forma de puños, se golpea el aire alternativamente. El movimiento es como el de un esquiador de fondo. Inhala y exhala por la boca, en sincronía con el movimiento. Este ejercicio sirve para canalizar la rabia. S como pegarle a un egoalternativo. Golpea con fuerza, no seas indulgente.

2.- Tiempo: 11 minutos. Ojos cerrados; Lleva las manos en candado de venus a la espalda, apoyando el mudra en el sacro. Desde la sensación de las manos sostén tu espacio meditativo y acalla la pantalla de la frente (allá donde se proyectan tus pensamientos y fantasías). Una vez acallada, deja que la percepción alcance el centro del cerebro, que se percibe como silencioso y libre de prejuicios.
Respiración lenta y tranquila.



3.- Tiempo: Medio minuto.

Tápate los ojos con las manos. Contempla la luz interior que existe en el centro del cerebro. Más que una luz, es un brillo. Abre los ojos con las manos todavía cubriendo la cara. Que la luz del exterior no apague del todo la percepción de esa luz interior. Ahora baja las manos sin perder dicha luminosidad.
Respiración relajada.

4.- Tiempo: 2 minutos y medio Estira los brazos a 60° arriba con las manos en puño y los codos rectos. Haz giros cortos centrando el movimiento en la bola del hombro. Se regula el sistema parasimpático. Haz que el movimiento de los hombros se transmita a toda la columna, incluyendo el coxis. Y.B. decía que hay que hacer coincidir la energía con el flujo de la existencia. Si no coinciden caes en los apegos.
Respiración relajada.



5. Tiempo: 1 minuto y medio

Abre las manos y estira los brazos hacia arriba, codos rectos, estira, estira dedos... estirar los brazos y dedos todo el tiempo. Respiración relajada.

Para terminar inhala profundamente y exhala tres veces.

Y ahora habla, habla.... No medites