

LA 698 PARA TRASCENDER LA DUALIDAD Y SER UNO MISMO

Vamos a intentar trascender la dualidad al menos un 3%.
Simplemente colabora y haz la kriya lo mejor que puedas

Primer ejercicio 31 minutos

Pon las manos en forma de copa, como en la figura, como si sujetaran unas bolas de energía, con los dedos separados y tensos. Mírate la punta de la nariz y no te muevas. Respira lenta y profundamente.



Cuando te miras la punta de la nariz, sujetas y controlas el nervio óptico. Si eres capaz de permanecer sin moverte ni distraerte, no te queda más remedio que ser tú mismo.

Vas a relajarte intensamente y disfrutarás este ejercicio, pero pronto se hará aburrido, y cuanto más profundo vayas, más aburrido será, porque vas a dejar de hacer tus juegos del ego. Simplemente serás tú más allá de cualquier proposición.

Mantén los dedos en buena posición, no dejes que se relajen, mantenlos tensos, mírate la punta de la nariz y olvídate de todo lo demás.

Habitualmente, cuando estás separado, almacenas los pensamientos reactivos conscientes en el subconsciente, y tras permanecer ahí un tiempo, se entierran en el inconsciente. Entonces estás acabado. Con la meditación puedes revertir el proceso. Tu inconsciente va a drenar en tu subconsciente y luego al consciente. Es un proceso de limpieza, pero vas a sentirte miserable. Parece un retrete que funcionara a la inversa, y la mierda sale a flote. Es un proceso desagradable y doloroso, aunque necesario y esencialmente benéfico. No luches contra la basura. No te relaciones con tus pensamientos, sean buenos malos. Observa la película sin participar de ella. No la rechaces, pero tampoco la aceptes. Simplemente deja que pase. Es lo mejor que puedes hacer por ti mismo.

No muevas tu cuerpo, no actúes, no reacciones. Tú no eres nada de lo que tu mente te propone; no eres eso, no eres aquello; ni siquiera eres lo que crees ser.

Auto hipnotizaste: tú no eres nada de lo que crees ser. No eres ni bueno ni malo, ni te equivocas ni tienes razón. No dejes que el cuerpo se mueva. Te dolerá el cuello y los hombros, todo se volverá pesado como el plomo, tus dedos parecerán salir de tu control, no luches, no lo resistas, no te muevas, mantén los ojos en la punta de la nariz, estabilízate sin resistencia.

Querrás relajarte, las manos se ablandarán, querrás dormir, empezarás a luchar... Lo único que puedes hacer es mantenerte estable. La estabilidad es la única posición útil. El sistema nervioso se va a reorganizar, la línea de arco va a cambiar, tu sistema nervioso se volverá fuerte. Vas a entrar en la región del alma, la más sutil. Se involucrarán todas tus fibras.

Comencemos con la autohipnosis:

Primero, imagínate a alguien o algo que ames. Hazte una foto mental, un cuadro, una imagen. Ahora, llévala a tu corazón.

Segundo: imagínate una flor, la que quieras, y huele su fragancia. Usa tu poder de autohipnosis.

Tercero, elige una fruta y saboréala; siente su sabor.

Cuarto: imagina una palabra. Siente su sonido, su vibración. Escúchala.

Quinto: hipnóticamente crea un ambiente donde tú eres 30 trillones de luces pequeñas, delgadas, bellas, que circulan y bailan a tu alrededor, que crean un gran halo.

Sexto: continúa tu auto hipnosis. Eres el espíritu de la divinidad, fluyes con el dios, eres la inmortalidad, la imagen divina, el espejo divino. Tú eres tú. Medita; inténtalo, inténtalo, inténtalo, consíguelo, consíguelo, consíguelo.

Estamos utilizando la autohipnosis. Es ese mismo proceso que fabrica tus fantasías diurnas y tus sueños nocturnos; ese proceso que te mata y te quita energía. Pero ahora simplemente lo estamos utilizando ahora en nuestro beneficio, para reconstruirnos. Estamos revirtiendo el sinsentido, utilizando esa arma de autodestrucción para tu reconstrucción.

Eres la luz divina y 30 trillones de fibras de luz te rodean bailan. Eso eres tú. Ilumínate.

Nos queda un minuto. No podemos extender ese tiempo. Es el límite de tu sistema parasimpático.

Para terminar, inhala profundo, profundo, contrae mulband, lleva tus manos al pecho, presiona, exhala. Dos veces más

Segundo ejercicio: 3 minutos

Canta Har en voz alta desde el punto del ombligo, usando la punta de la lengua contra con fuerza. Con cada Har golpéate los muslos, tres veces. Al cuarto Har, da una palmada frente al corazón. Continúa este ritmo.



Tercer ejercicio: 11 minutos

Manos en Candado de Venus encima de la cabeza, haciendo un halo con los brazos. Es la línea de arco. Mírate la punta de la nariz y empieza a cantar Ang Sang Wahe Guru, (marcha de Niringan Kaur). Usa la punta de la lengua.

Imagínate 30 trillones de luces bailando a tu alrededor. Eleva tu espíritu, dale fuerza a tu alma, fortalece tu línea de arco, pronuncia bien las palabras con la punta de la lengua contra el paladar.



Para terminar, inhala profundo, profundo. Mantente en silencio. Contrae mulband. Tensa tu cuerpo como el acero. Sincronízate totalmente. Distribuye la energía por todas tus fibras. Exhala como cañón. Hazlo dos veces más.

Relájate. Habla con alguien de lo que sea para que no te vueles. Toma tierra

¿Cuál es tu objetivo en esta vida? Ser feliz Y solamente se es feliz cuando te sientes seguro. Seguridad y felicidad van de la mano. El problema es que buscas la seguridad fuera de ti, en los demás o en objetos externos. No inviertes tiempo en encontrarla en ti. Ésa no es tu prioridad. Más bien vives para otros, entre otros, de su opinión, de sus recursos, para complacerles, para aprovecharte. Nunca te he dedicado a ti. Sobrevives por tu ego; vives e interactúas a través de él. No entiendes la realidad.

Cuando te ignoras demasiado tiempo, cuando no habitas tu casa, ¿qué crees que pasa? Que se llena de palomas y excrementos. Que se llevan las ventanas y las puertas, que la maltratarán. Si tú no la cuidas, no cabe esperar otra cosa.

En el momento en el que paras y empiezas a vivir por ti mismo, eres feliz. Cada vez más. Pero resulta que ya no puedes jugar los juegos de la simpatía y de la apatía; ya no puedes tener cierto tipo de conversaciones y eso te aturde. No has aprendido a comunicarse contigo mismo