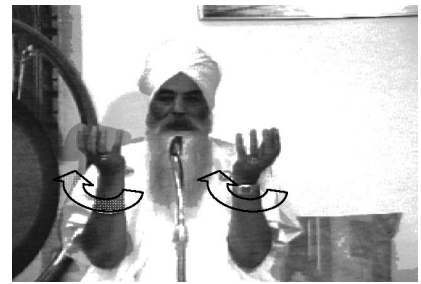


LA 741 921125 LA DANZA DE SHIVA  
 Esta meditación te lleva a un estado de  
 consciencia sin retorno

**11 minutos**



	
HAR	HAR
GUR	GUR

Manos con las palmas mirando arriba, en forma de flor de loto o copita, con los dedos separados, como agarrando una naranja. Antebrazos verticales, codos cerca de las costillas, sin tocarlas.

Canta HAR - HAR -GUR – GUR.

Cada sonido dura medio segundo. En total, el mantra son 2 segundos. Bombea el punto del ombligo con cada sonido.

Rota la muñeca, desde la punta del codo. Har palmas hacia la cara. Har palmas al frente; Gur palmas hacia la cara. Gur palmas al frente. Canta moviendo conscientemente la punta de la lengua y los labios. HAR es un sonido masculino, donde la punta de la lengua se proyecta hacia arriba y toca el techo del paladar (forma un fallo). GUR es un sonido femenino, donde la punta de la lengua se proyecta a la base de los dientes inferiores (forma un yoni).

Con los ojos abiertos, mira la base de la nariz. Sostente por detrás de la cabeza, hacia el centro del cerebro, y percibirás un color azulado en la sombra del párpado inferior conocido como la perla o el arco azul



Para terminar, inhala; retén; manos en garra de león mirando al frente; boca bien abierta, saca la lengua, abre los ojos –postura del león-; tensa todo tu cuerpo, hasta los dedos de los pies: exhala.

Hazlo dos veces más

El pulgar es el Ego. Los otros cuatro dedos son los cuatro aspectos del Dios: El índice es Júpiter, el maestro de los ángeles. El dedo medio es Saturno, el maestro de los demonios (que son los 108 aspectos constituyentes del universo). El anular es la energía. El meñique es Mercurio, la comunicación e información.

Los movimientos de la lengua estimulan los cuatro elementos: la Tierra se estimula en la base de la boca; el Agua tras los dientes inferiores; el Fuego en el techo del paladar; el Aire tras los dientes superiores.

Esta meditación se llama “La danza de Shiva”.. Estimula el sistema glandular y regenera la sustancia gris del cerebro. Quita la fatiga mental. Conecta el tercer chakra con la punta de la lengua. Te dará tanta fuerza que cualquier problema parecerá una broma.

Al decimotercer día de practicarla, los ángeles y los demonios comenzarán a salir del subconsciente a la luz. No te preocupes

No pasar de 11 minutos. Si la haces como sadhana, transcurridos los primeros 40 días, se pueden añadir 3 minutos al día hasta llegar a los 31 minutos máximo.

Quien domine “la danza de Shiva” tendrá el control de su propia muerte