

Ser uno mismo es algo que puede dar mucho miedo. Sentirás que tienes una capacidad de expansión infinita, ilimitadas capacidades y posibilidades sin explorar. Eso podría ser agradable, pero a la vez resulta amenazador, pues tenemos la sensación de no estar contenidos. También implica sentirse capaz de enfrentar cualquier problema, pero también soltarlo todo.

El miedo a ser es el mismo miedo que al presente. Es el miedo a ti mismo. La mente tiene 81 cuartos. En el primero te planteas, “¿me gusta o no me gusta?”. En el segundo te preocupa si le gustas o no a los demás. El tercero es el miedo a ti mismo. Con esta meditación vas a romper esas barreras; vas a sentirte miserable, incómodo pero al final estarás bien. Tienes 3 mentes: negativa, positiva y neutra. La negativa la usas siempre; la positiva a veces y la neutra rara vez. Cada una de ellas tiene una línea específica de disciplina

### Primer ejercicio: 14 minutos

Postura primitiva de oración.

Codos pegados al tronco, antebrazo flexionado 60 grados, brazos rotados afuera 30 grados, manos con las palmas mirando a la cara, muñecas relajados y dedos sin tensión, medio flexionados, con un pequeño espacio entre ellos.

Ojos semi abiertos, mirando a la punta de la nariz. Bajo ella verás la sombra del párpado inferior, como una media luna azulada o negruzca. Es la Perla Azul. Contéplala.



Mentalmente produce el sonido SOY, NO SOY. Escucha esa voz silenciosa. Es como una vibración “soyyynosoyyysoyyynosoyyy...” Te pondrá en un trance hipnótico. Es un don que tenemos. No luches. Es una voz tántrica. Vamos a ver qué tienes en la tercera cámara del ser. Este mantra te lleva a la mente neutra. NO SOY es negativo. SOY es positivo. Estás limpiando tu miedo a ser tú mismo.

Auto hipnotiza tu mente. Este mantra es muy poderoso cuando lo cantas dentro de ti. Puedes llegar a Cero. Sólo tu propia guía te salvar de ser un loco. Concéntrate! Vibra desde el centro del cráneo. Amplia tu personalidad, engrandécete a ti mismo. Engrandece tu sonido, estabilízate, ecuálízate. Aquieta la mente. Mantén tu postura estable.

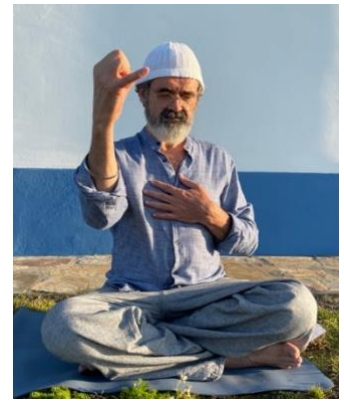
### Segundo ejercicio: 3 minutos

Misma postura y mantra. Pero ahora en voz alta. Que el sonido te haga vibrar toda la cabeza

**Para terminar y despertar del trance:** inhala, retén, contrae mulbhand y vete exhalando lentamente mientras silbas el mantra soynosoysoynosoy, exhala. Hazlo dos veces más. Ahora, inhala, retén, lleva las manos a la cara y frótala, a la vez que te ríes en voz alta. No dejes nada del rostro sin masajear. Exhala. Por último, inhala, retén, contrae mulbhand, estira tu cuerpo, relaja.

### Tercer ejercicio: 2 minutos

Meditación en parejas. Pon la mano izquierda en el pecho; entrelaza tu meñique derecho con el de tu compañero. ¡Tira con fuerza de los meñiques para ganarle!



### Cuarto ejercicio: 3 minutos

Relax relax. Medita en el sonido del Gong.



### Para terminar la kriya:

Aplaudes fuerte 30 segundos hasta enrojecer las manos, luego inhala, retén, estira arriba brazos y mientras retienes gira el tronco a la izquierda, a la derecha, al centro y exhala. Relaja y mueve los dedos de los pies.



Sat Nam

El miedo a uno mismo es el miedo al propio potencial, a la grandeza.

La mayor terapia para el miedo es perdonar: perdonarte a ti y a los demás. Si además eres generoso y das, el miedo se irá.

Pratyahar es el recogimiento de los sentidos; estar en el presente; no distraerse; mantener la mente estable, enfocada en una tarea; dejarte guiar por tu sabiduría interior. Es un estado silencioso. Sin distraernos, volvemos al origen neutro y estable de la mente.

Tenemos la capacidad de sobreponernos, de requilibrarnos, de establecer una base sólida de conexión con nuestra esencia, de sincronizarnos, de llegar a un estado silencioso, indiferenciado, estable, neutral, de detenernos. Podemos volver a cero para multiplicarnos.

Cero es shunia, Volvemos al silencio para avanzar.

Conecta contigo mismo; entrénate y practica este movimiento de conciencia rápido que te enchufa contigo, te resetea, te nutre, te refresca.

Desde cero, te expandes, creas y haces cosas grandes. Tienes que descansar en tu propia mente...limpiarla, parar lo salvaje de la mente, no darle rienda suelta.

Volver a cero. El trabajo lo tiene que hacer cada uno. Parar, sentarte y ponerte a cero. Es una gran herramienta.