

## LA748 PERMANECER SIN ESCAPAR

<https://drive.google.com/file/d/1yVIFfUPVP3OyBBRNnvNGvMwjzgbxhQq5/view?usp=sharing>

### Primer ejercicio: 9 minutos.

Manos una frente a otra como en la figura, relajadas. Ojos cerrados. Respira muy lenta y profundamente. Siente tu piel; tu piel como barrera, como límite. Te vas a sorprender. Sentir la propia piel es muy difícil. Puedes ver la de otros, sentirla si la tocas, puedes ver sus límites, su territorio, pero no la tuya, y eso es un error. Siente mentalmente tu piel sin tocártela. Respira lo más lento y profundo posible, con absoluta reverencia por tu identidad. **Siente tu piel desde dentro y no te la imagines desde fuera.** Dentro de un rato percibirás tu tacto y tu territorio y sentirás absoluta reverencia por tu identidad.



Si no aprendes a reconocer tu territorio vivirás como un esclavo. Tienes el derecho a saber quién eres. Tu piel, tu límite, es bella y brillante. Respira lo más despacio, lo más profundo, lo más completamente que puedas. Siente la tranquilidad. Tienes que crear relaciones con tu territorio, saber cuán grande eres. Te sentirás mucho más feliz, pero también sentirás más el dolor porque ambas situaciones coexisten. Crea una relación profunda entre ti, tu territorio y tu piel. Si no puedes experimentar tu piel y tu territorio, no puede sentir a nadie. Tus sentimientos serán defectuosos. Necesitas crecer.

### Segundo ejercicio: 11 minutos

Lleva tu mano izquierda al corazón. Extiende tu brazo derecho hacia adelante en posición de saludo tibetano, 30º por encima de la horizontal. Estira bien los dedos, el codo, el hombro. Cierra los ojos. Respira profundamente, igual que antes. Saluda al universo. Éste camina hacia ti y te invade, va a llenar este territorio. Además, vas a llenarlo también de virtudes: respeto, confianza, gracia, salud, prosperidad, belleza. Llénalo de todas las bondades. Deja que te invada la fuerza, la plenitud, la vasta energía infinita del dios, de los ángeles, de la salud, la prosperidad y la felicidad.



La mano tiene que estar estirada, el ángulo de 30 grados perfecto. Estabilízate. El cuerpo te empezará a doler porque es perezoso y se rebela. Pero vas a vencer. Victoria, medita en la vibración de esta palabra. Victoria del alma, victoria sobre el tiempo.

Suena Sat Siri Akal (de Nirinjan). Es la marcha acuariana. Conquistarás la muerte; es la canción de la inmortalidad. La muerte no rendirá tu silencio ni tu identidad profunda. Repítela mentalmente y logra la victoria. Este es el único mantra de la era de acuario. Tienes que testarte y salir victorioso, ser positivo, energético, sentirte bien. Deja que tu cuerpo se ajuste, que sane. Estos últimos minutos son muy importantes. No te dejes vencer por el dolor, no dejes que el cuerpo te traicione.

Para terminar: inhala profundo, retén el aire, contrae mulband, estira el brazo como si quisieras sacarlo del cuerpo, fuerte. Capta la energía del universo con el brazo derecho, llena tu cuerpo de ella, hazla circular con mulband, presiona tu corazón con la mano izquierda. Exhala en cañón. Haz esto dos veces más. Relaja

### Tercer ejercicio 9 minutos

Baila (bhangara). Haz que las virtudes bailen gozosamente dentro de ti.

Cuando no conoces tu territorio, tu jurisdicción, tu fuerza mental, tu carácter, creas un montón de problemas a ti y a los demás. Tú tienes muchas necesidades, no solo de comer, sexuales o sensuales. Hay muchas más que quieres satisfacer, deseos y ambiciones, tantas como miedos tienes. Careces de suficiente energía y te deprimas. Métete en silencio, reconoce tu territorio, llénate de virtudes y ábrete a la energía de tu dios, que es tu fuerza. Después de esta kriya no te puedes sentir deprimido.

Hay cuatro cosas que te van a quitar la felicidad. La primera es cuando quieres ser apreciado por los demás. El precio que pagar es muy alto. Vas a terminar siendo desgraciado y desconfiando. Prostituyes tu dignidad, insultas tu identidad y la fe en ti. Es una de las proyecciones humanas más insanas y destructivas que hay. La segunda es cuando tienes miedo a la soledad y haces lo que sea por tener compañía. Estarás frito. Los árboles, aunque estén formando bosques, cada uno tiene sus propias raíces. aislados cada 1 con sus raíces. Ten tus propias raíces. Lo tercero que te destruirá es cuando no quieres hacer dinero o rechazas tenerlo. Nunca saldrás de esa situación de modo elegante. Cuarto es cuando, en vez de tratar a tus amigos de modo sagrado y silencioso, les traicionas o hablas mal de ellos a sus espaldas. Irremediablemente perderán la confianza en ti, y aunque luego les pidas perdón y ellos sean agradables contigo, no volverás a confiar. Cuando haces daño a una persona querida que nunca se esperaba ser herida por ti, creas una herida que no tiene cura.