

LA757 930217 MIEDO A NO EXISTIR DEJAR ATRÁS LA NEUROSIS

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=77571940-b445-4fb5-f25d-d582d0ed125b&title=Los-Angeles-Lecture>



Primer ejercicio 14 minutos

Mano izquierda tocando el corazón. Brazo y antebrazo derechos al frente, relajados, con la mano a la altura de la cara, como en la figura. Muévela como si espantaras moscas, girando la palma de dentro afuera, como despidiendo algo, como pasando página. El meñique (Mercurio, el comunicador) guía el movimiento. Cierra tus ojos y medita.

Estos gestos son muy poderosos. La mente corporal los entiende mucho más que la intelectual.

Suéltalo todo. No pienses durante unos minutos, deja que se vayan tus urgencias. Este ejercicio tendrá un efecto profundo. El poder no está en obtener sino en soltar. Si sueltas, vas a crear un vacío que se rellena de prana y conocimiento. En eso consiste la plenitud. Vacíate de ti para que el universo te llene.



Inhala, dobla tu cuerpo hacia delante, cabeza al suelo, relaja tus hombros, tu espalda, no controles la postura, déjate ir. Exhala. Inhala profundo, relájate, exhala. Última vez, inhala profundo, deja que la respiración se vaya y vete con ella. No existes. Desafía la existencia. Exhala.

Ahora durante dos minutos ponte de pie y estira tu cuerpo en todas las direcciones de una manera anómala, extraña, loca, única. Haz caras, retuércete.



Sigue de pie durante dos minutos más y masajéate las mejillas, la mandíbula, las orejas, la frente, los ojos, la cara entera, no dejes nada del rostro sin masajear. Estamos trabajando el parasimpático. Y ahora masajéate la séptima costilla (allá donde se apoyan los codos). Relájate