

LA 759 MIEDO A SER NEUTRAL. LA INTUICIÓN DEPENDE DE UNA TRINIDAD

La intuición depende del equilibrio entre Mente Negativa, Positiva y Neutra. La Negativa marca los límites que nos dan referencias y seguridad. La Positiva tiende a romper esos límites. Ambas son mentes reactivas y egocéntricas. La Neutra está más allá del ego y por ende no reacciona. Pocas veces alcanzamos la Mente Neutra. Es nuestra única posibilidad de ser una persona intuitiva. La pregunta es : ¿estás conectado?

Primer ejercicio: 31 minutos

Mano derecha en Puño de Júpiter, con el dedo índice firme, apuntando arriba, como en la figura, brazo pegado al tronco y antebrazo vertical. Mano izquierda apoyada con suavidad en el corazón. Ojos cerrados. Lleva la punta de la lengua al techo del paladar y empújalo con fuerza.

Respira lenta y profundamente. Medita con sencillez. En la meditación nunca estás sólo. Los seres humanos llevamos meditando miles de años. Siempre hay otros seres humanos haciéndolo a la vez. Y los ángeles nos acompañan.



Suena la música Ardas Bahi (10 min), Meditation (10 min) y Rake Raken Har (10 min).

Para terminar, Inhala, retén el aire, contrae mulbandh, distribuye la energía, bombea rápidamente en punto de ombligo con el aire dentro, exhala en cañón. Haz esto cinco veces en total. Descansa, habla con alguien, no sigas meditando

Segundo ejercicio: 3 minutos

Abre los ojos, tápate los oídos con las manos y apriétalos fuerte. Canta en voz bien alta “El Eterno Sol”, cuatro estrofas.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulbandh, aprieta fuerte los oídos y haz que la energía circule. Haz esto tres veces.

Descansa unos minutos. Échate una pequeña siesta

Unos 15 minutos.

Ahora baila

Unos 20 minutos, hasta sudar

