

## LA783 ACEPTACIÓN Y FELICIDAD

### Primer ejercicio 3 minutos.

Levanta los codos como en la figura, tratando de acercar los hombros a las orejas y dejando las manos colgando como murciélago. Ojos abiertos mirando la punta de nariz. Relájate lo más que puedas. Respira lenta y profundamente. Relájate, relájate durante el ejercicio.



**Para terminar**, inhala profundamente, retén, contrae mulband, tensa todo tu cuerpo por igual, penetra tus pensamientos, exhala. Repite dos veces más.

### Segundo ejercicio 3 minutos.



Manos una frente a la otra a la altura de la cara. Partiendo de esa postura, haz círculos hacia arriba, afuera, abajo y adentro. El movimiento es en resorte, con una micro pausa en la postura inicial. Intenta hacer dos círculos por segundo. Muévete locamente. Es un ejercicio agotador.

La belleza del kundalini yoga que no hay nada que pensar, no es intelectual. Si haces la kriya obtienes el efecto sin más, punto.

**Para terminar**, inhala profundamente, retén, contrae mulband, sigue con el movimiento, deja que la energía circule y se expanda en el ritmo de tus mano, exhala en cañón. Repite dos veces más.

Nadie conoce al dios; quien lo diga es un pretencioso. Al dios se le reconoce, no se le conoce. Para reconocer al dios no tienes más que abrir los ojos. Te encontrarás personas que son estúpidas y con otras inteligentes. Si no reaccionas, si no te alteran, verás al dios. No eres mejor que el más malvado de los seres humanos ni peor que el más virtuoso: eres ellos. Si logras esto, has encontrado al dios. Todo está hecho del dios. Darse cuenta de esto, y ser consecuente con ello, requiere valor. Ya no puedes hablar mal de los demás, ya no puedes odiar; vas a ser amable con todo. Vas a ser tú mismo. El amor es el amor del dios. El amor te da estabilidad, solidez, consistencia, resistencia.

El amor al dios, a todo, es el único que existe. Cuando amas a algunas personas y odias a otras generas una polaridad que te enferma. Hacer diferencias es como trazar una línea en el agua. ¿cuánto dura? No es que esté mal sufrir, odiar o tener sentimientos negativos: son circunstancias de la vida. Pero intenta tres cosas: la primera es que no te hundas. Acepta tus errores, tu podredumbre, aprende de ello, corrígelo, saca lo mejor de ti, pero no te hundas. Acéptate, porque estás hecho del dios. Segundo: no hundas a nadie. Tercero: no participes en el hundimiento que otras personas hacen a los demás. Esto es esencial.

### Tercer ejercicio 3 minutos

Manos en Mudra del Cristo: índice y medio juntos, anular y meñique sujetos por el pulgar. El índice es Júpiter, el planeta naranja, sabio y generoso. Si no haces lo que Júpiter te pide, simplemente no obtendrás el efecto. Saturno es azul, sabio y paciente. Si no haces lo que Saturno te pide, vas a crujir. El anular es la energía vital, solar; y el meñique es la comunicación. Ambos están bajo control del pulgar (el Id, el ego).



Haz círculos horizontales con antebrazos y manos desde la punta de los codos, como si fueras un helicóptero. Permite que toda la espalda vibre desde el coxis. Las nalgas saltarán ligeramente. Estás creando un campo electromagnético.

**Para terminar**, inhala profundo, retén, contrae mulbhand, sigue con el movimiento en helicóptero lo más rápido que puedas, fuerte duro, deja que la energía circule, exhala en cañón. Repite dos veces más.

El problema es que no confías en tu dios, no lo reconoces, no te lo crees. No aceptas que es el dueño de todo. Rota la Tierra, se hace cargo de tus rutinas. Tu ego vive en la negación.

### Cuarto ejercicio 6 minutos.

Baila con una condición: no puedes tener los dos pies en el suelo al mismo tiempo. Suena música de Bhangara.

