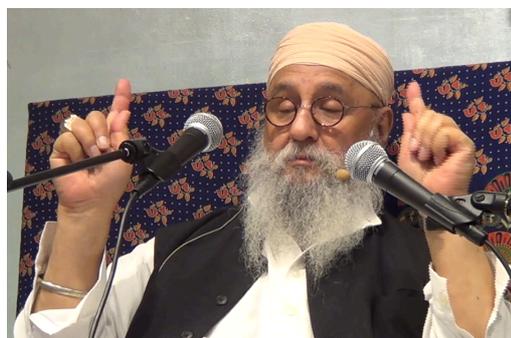


LA792 MODIFICA PATRÓN DE AUTOCONOCIMIENTO.
PARA CONTEMPLAR LA MENTE
PARA CUANDO NO TIENES ESPERANZA NI CEREBRO



Ejercicio 1º. 28 minutos

Espalda recta, pecho abierto, mentón un poco cerrado en jalandara banda.

Las manos se colocan en un plano más adelantado que la cara. Haz el mudra de la figura. Índice (Júpiter) extendido con el pulgar también extendido y apoyado por delante del índice (un poco tocando el nudillo del dedo medio). Resto de los dedos formando un puño. El pulgar se aprieta un poco contra el índice para bloquear el codo y la línea interna del antebrazo. El índice se estira todo lo posible (Es Júpiter, la autoridad). Los brazos adoptan “una actitud radical”, como diciendo “basta ya”



Ojos cerrados. Mira a la base de la nariz y, desde allí rueda los ojos abajo, en dirección al ombligo y al periné.

Si haces todo esto bien, inmediatamente cambia el flujo del pensamiento.

2º Ejercicio 60 segundos

Manos con el mismo mudra.

Estira los brazos por encima de tu cabeza, lo más que puedas.



3º Ejercicio 2 minutos

(brazos estirados por encima de la cabeza y las manos en el mismo mudra) Cruza los brazos sin que se toquen las muñecas. Hazlo 1 minuto y luego cambia el cruce.

Para terminar, inhala, retén, exhala.



Es una meditación de autoconocimiento, que te permite contemplar tu mente. Sé consciente y efectivo. Controla tu postura. Hazla lo más exacta y efectiva que puedas. Hazlo por ti. Nadie va a hacerlo por ti.

Cuando tú eres completamente tú y te tienes a ti, tienes a tu dios contigo. Pero si vives emocionalmente para otros, o de otros, y ya no te tienes a ti, vives sólo de tu prana, y esa es una calidad de vida baja. Y si vives en tu subconsciente y en tus fantasías, eso ya no es ni siquiera vida.

El cuerpo y la mente liberarán su tensión. La experiencia será placentera y en otro momentos dolorosa. Tal vez salga lo peor de ti, pero recuerda que eres tú quien ha creado ese aspecto. La meditación solo te ayuda a digerirlo. Penétralo y envíalo al agujero oscuro para que ese fantasma innecesario no vuelva a guiar tu vida.