

## LA793 931215 EXPERIMENTAR LA PSIQUE

**El Kundalini Yoga te desenrosca para que encuentres tu potencia, tu vitalidad, y que alcances la virtud. No hay nada fuera. Entiende esto: todo está en ti. Tú eres el almacén de tu totalidad.**  
YB

Antes de comenzar este kriya asegurate de haber movido todo tu cuerpo para soltarlo. Tienes que estar relajado para no bloquear el flujo de tu energía. Siéntete bien y a gusto contigo mismo. Si perfeccionas el asana, tu energía va a fluir y se crearán milagros.



En las tres partes de esta kriya las manos están en Mudra del Cristo, con el índice y medio juntos y estirados, como antenas, y el pulgar (que representa el ego) sujetando el anular y meñique. En esta kriya se combinan y controlan la comunicación y flujo de la vida con la identidad, mientras extiendes tu pureza y sabiduría.



1ª postura: 12 minutos. Sentado, con la espalda recta, mentón recogido, pecho abierto. Pon las manos como en la figura. Los antebrazos están verticales y los codos presionan los lados de la caja torácica. Manos a la altura de los hombros, y las muñecas se extienden unos 60 grados para que las palmas miren arriba. Los dedos de Júpiter y Saturno apuntan a los lados. Ojos cerrados, con la Mirada dirigida al centro lunar del mentón. La postura correcta es incómoda; haz lo mejor para sostenerla



2ª postura: 3 minutos  
Mismo mudra, misma mirada. Estira tus codos y tus muñecas; brazo en línea recta y elevado 60 grados de la horizontal. Siéntate calmada y pacíficamente. Absorberás la energía creada en el ejercicio anterior.



3ª postura. 1 1/2 minutos.

Mismo mudra, misma mirada. Toca las respectivas puntas de los dedos de Júpiter y Saturno, palmas hacia abajo, formando un halo por encima de la cabeza. Disfruta del mudra. Todo músculo y molécula se energizará e modo automático

Para terminar, inhala, retén, contrae mulband y el cuerpo entero (20 segundos) Exhala. Hazlo tres veces en total

El dedo de Júpiter representa la sabiduría y el conocimiento. En colorterapia es dorado anaranjado. El dedo de Saturno representa la pureza y su color es el azul. El anular representa el flujo de la vida y su color es rojo brillante. El dedo de Mercurio representa la comunicación y si color es el verde o blanco verdoso.

## LECTURE

La disfunción mental se incrementa. Es necesario descargar el subconsciente. Necesitas desenroscarte. De eso se trata el KY. Encontrar tu vitalidad, tu potencialidad tus virtudes. No hay nada fuera de ti, entiende esto: tú eres el almacén de tu totalidad.

La totalidad de tu vida está predeterminada, lo que ganes y pierdas. No hay nada bueno o malo. Todo es pensamiento y el cómo lo procesas. De eso va la vida. Si tienes fuerza y desenroscas tu energía, vives el proceso de un modo positivo. ¿Tienes idea de lo que puede significar que te gustes a ti mismo, que seas positivo y te sientas positivo? ¿Sabes cuánta gente acudirá a ti? Podrás amar a quienes no pueden ser amados y bendecir a quienes no pueden ser benditos. Dejarás de negar a las personas, de usarlas y de ser emocional y conmovedor. Y ante personas extraordinariamente rabiosas podrás simplemente sonreír y preguntarle qué tal les va. . Podrás elevar a las personas de su negatividad. Muchas personas solo saben negar, acusar, reclamar, manipular; ahí no hay nada. Serás una persona bella de modo natural.

El Dharma es la estabilización del Karma. Viven en la palabra de Dios, en su ambiente, de su creatividad, en sus elementos y en su totalidad. Y todavía no lo sabes y rezas como un favor. No eres más que una burbuja de agua, no existes. Es duro de creer. Yo no tengo control de las cosas. Éstas suceden. El planeta está en equilibrio. Alguien gana, alguien pierde

La mujer debe contener al hombre y el hombre debe mantener a la mujer. La mujer requiere consistencia, seguridad y equilibrio. Las psiques deben entrelazarse.