

## LA 827

PARA EXPERIMENTAR EL SILENCIO (SHUNIA) Y ABRIR EL TERCER OJO  
TRABAJA LA INTUICIÓN, ABRE EL CORAZÓN

### 31 MINUTOS

Manos “en espejo”, con las palmas mirando a la cara. Dedos sin tensión, semiabiertos. Muñecas algo caídas, relajadas (en meditaciones parecidas dice codos flexionados 60 grados y antebrazos abiertos 30 grados).

Codos pegados a las costillas (“las manos se anclan en la 7ª costilla”)

Respiración lenta, profunda y controlada  
(consciente, -no automática-)

Ojos abiertos, mirando la punta de la nariz, enfocándola

Escucha el mantra Guru Ram Das, de Singh Kaur

(११-३१) para ShunIA



Mira la nariz con los ojos abiertos, como si estuvieras situado por detrás de los ojos (en la nuca, o en el centro del cerebro).

NO MUEVAS EL FOCO DE LA PUNTA DE LA NARIZ. Cada vez que te distraigas, desenfocarás la mirada y te irás con los pensamientos.

ABRE EL CORAZÓN. La experiencia de mirar la punta de la nariz sin moverse es un desafío de la mente; entras en una dimensión que no es familiar. Abrir el corazón suaviza la experiencia y experimentarás el éxtasis.

#### **Para terminar:**

Inhala. Retén, lleva el puño izquierdo al esternón y el derecho encima del izquierdo. Aplica mulband, sube la energía por la columna a la coronilla, aprieta el esternón con los puños... Exhala de cañón.

Inhala, retén, lleva los puños al ombligo, aprieta el ombligo, aplica mulband y sube la energía... Exhala de cañón.

Inhala, retén, pon las manos en mudra de oración a la altura del pecho, con los antebrazos paralelos al suelo, aplica mulband y aprieta las palmas de las manos con la presión equilibrada por igual en las palmas y los dedos. Exhala en cañón.

Relaja