

LA 827

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



Mira la nariz con los ojos abiertos, pero 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, como entrar en una dimensión que no es familiar. Abrir el corazón suaviza la experiencia y permite entrar en éxtasis.