

## LA854. LA ESENCIA DEL SER. TURIYA. INVOCANDO LOS SENTIDOS OCULTOS.

### Primer ejercicio 7 minutos

Pon las manos como en la figura. Espalda recta y pecho abierto. Ojos cerrados. Respiración lenta y profunda. Abre y cierra los dedos índice (Júpiter) y medio (Saturno). Hazlo consciente y rítmicamente, sin apresurarte.



Júpiter es la juventud, la alegría, la generosidad, la expansión, la sabiduría regalada por tus maestros, tu familia, tu cultura. Saturno es madurez, reflexión, parquedad, disciplina, límite, sabiduría ganada mediante el esfuerzo y la asunción de los errores.

Júpiter y Saturno son el polo positivo y el negativo. Cuando estamos en un polo no vemos el otro. Ahora tendremos la oportunidad de resolverlos juntos. Júpiter y Saturno unidos forman el Mudra del Cristo, que es el de la mente neutral.

Auto hipnotízate. Visualiza a Júpiter y a Saturno que se separan y se juntan. Vete al espacio que hay por detrás de los ojos para no distraerte con las historias de tu ego. Hazte maestro de esta meditación, crea un ritmo. Quien controla su ritmo controla la estructura física de su cuerpo.

Tienes siete planetas en la palma de tu mano. Cuatro de ellos están en los dedos: el medio es el sol y el meñique es Mercurio. Venus reside en la base del pulgar, la luna en la base del meñique y Marte en el centro de la palma. Es pulgar es el id, el ego, tú.

Tarde o temprano entrarás en la zona de penumbra. Unos lo haréis antes, otros después. En esta fase, la meditación será difícil, dolorosa o aburrida. Tal vez te asalte la negatividad, o un sueño incontrolable. No te preocupes, es parte de la meditación. Mantente estable, no reacciones. Deja que suceda y aplícate en la postura y en el ritmo. Así entrenarás la mente para que no reaccione ante los conflictos de la vida cotidiana.

### **Segundo ejercicio: 3 minutos**

Misma postura y ritmo. Inhala al abrir los dedos y exhala al juntarlos. Continúa. Combina la visualización de los planetas con el ritmo de la respiración. Si lo logras, tu cuerpo, tu mente y tu alma te lo agradecerán. .

### **Tercer ejercicio: un minuto.**

Abre bien los dedos y déjalos ahí quietos. Respiración de fuego a través de la boca en O, frunciendo los labios en un círculo perfecto. Respira rápida y poderosamente.

***Para terminar*** inhala profundo. Retén el aire. Mantén tus dedos abiertos. Contrae mulband y el cuerpo entero por igual. Equilibra la energía en toda fibra, en todo tu ser. Exhala. Hazlo dos veces más.

Ahora estira tus brazos arriba, sacude tus hombros, gira el cuello, abre y cierra la mandíbula. Habla con alguien.

Esos 11 minutos han bastado para movilizar toda tu energía. Es uno de los mejores ejercicios para energizar el cerebro. Hazlo 40 días y aumentará tu coeficiente intelectual.