

LA910 970402 Para la EXALTACIÓN. EL PODER DE LA MENTE

<https://drive.google.com/file/d/17UFgOjNuxhj3tQJQNb8i-51SICP7dHWQ/view>

(25 minutos)



Primer ejercicio: 11 minutos

Entrelaza los dedos de las manos (no los pulgares) y ponlas brazos encima de la cabeza, en un semicírculo, lo más redondo posible. Debe cubrir la Línea de Arco. Espalda muy recta, pues el líquido espinal tiene que fluir sin bloqueos. Cierra los ojos. Respiración lenta y profunda por la nariz.

Vamos a crear una energía tántrica de 2,8 de tal modo que captes la experiencia. Medita en tu columna vertebral. Siente la luz que te rodea y las manos que te protegen. Te estás bendiciendo. Eso es todo

... en dos minutos entrarás en la zona de penumbra. La energía celestial empezará a prevalecer y el cuerpo la rechazará. La presión sucederá en tu columna y tú la mantendrás recta a pesar de todo. El cuerpo tratará de escapar al flujo de la energía. Este fenómeno lo conocemos al detalle. Esta es la belleza del Kundalini Yoga. Sabemos cronométricamente cómo funciona. Espalda derecha, pecho fuera, mentón en Jalandara.

... vas a entrar en un estado de trance sólido, místico. Bendícete a ti mismo. Respira largo y profundo: vas a necesitar oxígeno. Este es uno de los modos más poderosos de autosanación. Vas a fortalecer la sangre.

... necesitas mantener la quietud. Ya sé que duele pero, entiende que son sólo pocos minutos. Pasarán. Pero van a cuidar de ti y de tus asuntos. Hay una lucha entre tus músculos y tus nervios. Aumenta la circulación de sangre y de energía.

... sólo tienes que hacer dos cosas ahora: mantener tu espalda recta y quieta, y respirar lenta, profunda y conscientemente. Vas a conquistar la vejez

... concéntrate, concéntrate. No te rindas. Ya sé que te sientes un poco miserable, pero mucha más miseria es esa pizza gigante de queso y esos helados de mil colores que te comes; esa basura que el cuerpo no puede digerir y que crea un cortocircuito en ti. Esta pequeña miseria te liberará de esa tan grande, ahora lo sabes.

--- ahora entrarás en la “Capacidad de Bucear (profundizar). No estás en posición de pensar. El mundo externo no tiene sentido, parece adormecido. Entonces aprovecha para profundizar en ti. Concéntrate en ti. Penéstrate. Siéntete. No importa wuién o qué eres. Conecta con tu espíritu, con tu alma.

... te queda minuto y medio para terminar este ejercicio. Tienes que auto-iniciarte. Yo soy. Yo soy. Yo soy el Infinito.

... sostente. Dite cosas buenas. Ten autoestima. Quiérete. Apréciate. Genuinamente. Te quedan quince segundos. Recibe la energía. Llénate. Te estás recargando. Dite a ti mismo que te estás recargando. Créetelo. Siéntelo. Sucederá. Abre tu mente. Estás siendo recargado por la energía.

Para terminar: inhala profundo, relaja tus manos, procede al siguiente ejercicio



Segundo ejercicio: 5 minutos.

Brazos en cruz, paralelos al suelo. La mano derecha mira arriba, al ciuelo. La izquierda abajo, a la tierra. Cierra los ojos. Respira lento y profundo. Equilibra en campo electromagnético.

Te dolerán mucho los hombros, el cuello, la nuca. Algunos sentiréis dolor lumbar. Pero no te vas a hacer daño, no hay nada malo en hacerlo y en reajustarte. Has llegado a este punto y puedes hacerlo.

... eres tú al principio, ahora y para siempre quien vive esta vida para ti. Eso es lo mismo que decir vivir para tu díos. No tienes derecho a vivir tu vida para servir la neurosis de otros. Todos te dicen cómo vivir.

... continua. Vas a sentirte miserable. Pero estás equilibrando el cielo y la tierra, y ambos hemisferios, y también los tres anillos del tallo del cerebro. Esto es doloroso y te dirás, ¿qué hago? Simplemente estás haciéndote cargo del problema.

... estás en el punto donde las glándulas secretan y cambian la química de tu sangre, de modo que puedes pasar página. Estos ejercicios te transforman. Llegará el día en que se pueda comprobar por test de sangre.

... te queda un minuto más. No pares, no te rindas. Sé fuerte y valiente. Alguien tiene que enseñarte estos ejercicios. Muéstrate superior a tu dolor. Encáralo y vence. Acostúmbrate a vencerte. Graba la victoria en tu cerebro.

Inhala profundo y pasa al siguiente ejercicio.



Tercer ejercicio: 7 minutos.

Cruza las manos, ponlas frente al pecho y pon máxima presión. Respiración de fuego.

Ecualiza. De esto se trata. Respira desde el ombligo

Para terminar, inhala profundo, brazos arriba, manos abiertas, dedos separados, estira estira, contrae mulband, exhala. Hazlo dos veces más.



Cuarto ejercicio: 3 minutos.

Brazos como en la figura, codos flexionados 60 grados, hombros un poco rotados afuera, manos relajadas que miran hacia la cara. Es una posición tranquila.

Ojos cerrado. Medita en ti, en quién eres, qué eres. Siente tu identidad.

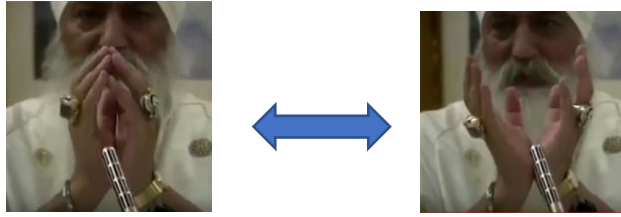
Quienes viven centrados en los demás sufren, son mendigos o esclavos. Quienes viven para ser ellos mismos y para su dios son los maestros del tiempo y del espacio.

Simplemente siente cuán bueno, grande, honorable y perfecto eres. No te vengas abajo, no te desprecies, no te degrades, no hables mal de ti. Hay una línea de nobleza: no te pongas bajo ella. Ya sé que hay inseguridad y una sociedad que parece injusta. Pero siéntete a ti mismo y solucionarás tus problemas.

Todo individuo está hecho de dios , por su derecho y voluntad, y nadie puede juzgar a otro. Valora hechos, pero no personas. Sólo el dios juzga personas. Dale tu juicio y tus miserias a tu dios y deja que éste lo digiera por ti.

Relájate y pasa al último ejercicio.

Quinto ejercicio: 5 minutos.



Pon las manos como en la figura. Junta la punta de los dedos homónimos y deja una oquedad entra las palmas. Cierra los ojos.
Con las muñecas pegadas, separa y junta los dedos. Haz este pequeño movimiento. Eres el infinito. Siéntete como una rosa que está floreciendo. Canta en alto "On This Day".

Durante 40 días olerás rosas aunque no las tengas cerca. Tal es el poder de la mente.

<https://youtu.be/2HikoEtxM5o>