

LA967. SOMOS INDIVISIBLES. SHUNIA borrador

https://drive.google.com/file/d/1g4iHTEh0_SeyT4noCHnOTfvS9GQ9k-M6/view?usp=sharing

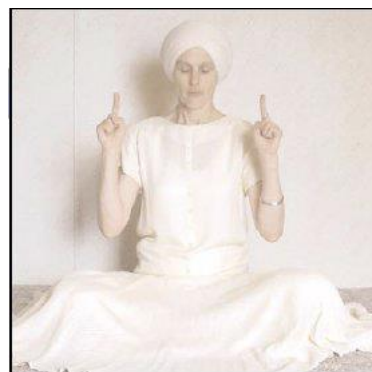
Primer ejercicio: 11 minutos

Postura Fácil, espalda recta, pecho abierto, cuello en jalandhara. Ambas manos en puños de júpiter (índices estirados apuntando arriba, bien tensos), como en la figura. Antebrazos verticales. Ojos cerrados.

Respiración lenta y lo más profunda posible. Bien poderosa. Inhala a tope y exhala completa, consciente y metódicamente.

Sostente en quietud y calma. No pienses. Detén tus pensamientos y no pensamientos. Escucha nada; ve nada; piensa nada; vuélvete shunia. Piérdete en el ritmo del universo.

Usa el poder de la respiración para disolver la violencia que te separa del otro.



Segundo ejercicio: 3 minutos

Dale la mano a las personas que tengas a tu lado, creando un círculo. Respira lenta y tranquilamente (no como antes, que era con fuerza). Deja que fluya la energía.



Para terminar, sigue dando las manos a tus compañeros y canta “Que el Eterno Sol te ilumine”. Bendícete, bendice al infinito y a tus compañeros.

Todos venimos del silencio y hemos nacido del mismo espacio y tiempo del planeta Tierra. No importa tu tiempo, raza o religión, todos nos conocemos a todos. Estamos juntos todo el rato. Acéptalo.

Tratas de ser diferente, de ver al otro diferente y que te vean a ti como diferente. Creamos grupos, sectas, gustos, tendencias. Crees que si alguien obtiene algo, tú lo has perdido. Pero nuestra conducta primaria debería ser que todos hemos nacido aquí con un propósito común y tratar de descubrir cuál es. Necesitamos tolerancia, paciencia y coraje.