

La 656 901002.

Para la intuición. Sin ella somos como velas sin encender.

Para eso se inventó el Kundalini Yoga.

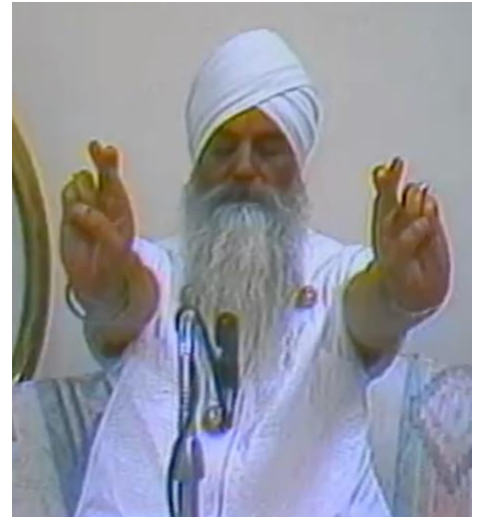
Primer ejercicio 11 minutos

Coloca tus brazos extendidos frente a ti, paralelos al suelo. Entrelaza el dedo índice (Júpiter) con el medio (Saturno) - éste rodeando al índice por encima-. Se llama la cerradura de la serpiente. Ojos a la punta de la nariz. Respira muy profunda y lentamente. Llena y vacía tus pulmones completamente de aire. Ello es necesario.

Pon una música suave (Dhan Dhan Ram Das Guru), de Sangeet Kaur.

Ya sé que duele. Nadie te ayudará. Es el dolor de tu ego.

Para terminar, inhala profundamente, retén, contrae mulband, tensa tu cuerpo completamente y sincroniza tu presión. Deja que se distribuya la energía. Exhala. Hazlo dos veces más.



Segundo ejercicio 1 minuto

Sacude tu cuerpo j (YB sacude los brazos por encima de la cabeza con las manos en puño).



Tercer ejercicio 1 minuto y medio.

Haz como que aplaudes con las manos frente al corazón, pero sin tocarse, con la derecha por encima de la izquierda. bate lo más rápido que puedas.



Cuarto ejercicio. 7 minutos.

Sacude tu cuerpo de la mejor manera que puedas.

YB básicamente abre y cierra las manos en puño.

Ritmo punjabi



Quinto ejercicio. 11 minutos.

Siéntate en postura fácil con las manos en Gyan Mudra sobre las rodillas, como la estatua de un Buda. Siéntate sólidamente. Permanece en silencio. Suena la música Heal Me, de Nirinjan Kaur.

Para terminar, inhala profundo, profundo, profundo. Retén y gira tu cuello y tus hombros. Relájate.



En los estados intuitivos no se sostienen pensamientos. Aquellas personas que se ocupan en pensar no son intuitivas. Se trata de una elección. La persona intuitiva conoce a la vez los 72 aspectos de la vida y cómo afectan. La persona ordinaria pensará sobre cada uno de esos aspectos y se equivocará. Los inteligentes pensarán más rápido. Los sabios pensarán de un modo estandarizado. Las grandes mentes proveerán de fórmulas. Y todo ello es correcto. Si piensas mucho tal vez llegues a una conclusión correcta. Si eres sabio tomarás una decisión correcta. Si eres inteligente, lleno de gracia y disciplinado, llegarás al punto correcto. Un gran doctor, un gran ingeniero o yogui no tiene por qué ser una gran persona. Todos ellos se basan en el pensamiento. Pensar e intuir son polos opuestos. Sólo la intuición conduce a una acción globalmente correcta. Sin intuición no te puedes proteger. Cada oportunidad, cada incidente tiene 72 facetas. El ser intuitivo, cuando es sometido a tensiones, sigue siendo luminoso. Las personas intuitivas tal vez no decidan, tal vez no actúen, pero el ambiente actuará por ellos, porque están conectados con el ácido nucleico de la inteligencia del universo.

Las personas intuitivas hablan de una verdad intuitiva. Tal vez lo que digan, en términos absolutos, sea cierto o no tan cierto, pero lo dicen desde la intuición, y entonces hará el bien a todo el mundo.

Ciertamente todos somos como velas, pero no todas están encendidas. Por eso se inventó la kundalini yoga en la era de los rishis, los sabios míticos, para que encontráramos y despertásemos el poder en nosotros.

Una persona con poder es muy diferente a cuando no lo tiene, pero los santos intuitivos el poder les es indiferente. Lo tengan o no, sea su situación desesperada o benevolente, permanecen en éxtasis absoluto. Un santo es un santo.

La disciplina es esencial. Sin ella no hay consistencia. No se aprende tanto de los maestros como de tus propios pies al caminar.