

M117 ENFRENTANDO TU DEPRESIÓN

Primer ejercicio 6 minutos

Haz puños con las manos y extiende los dedos índices y medios (Júpiter y Saturno) y sepáralos en V (60°). Colocar los antebrazos verticales delante de ti. Mueve las manos hacia delante y detrás, en círculos muy rápidos, a 3 ciclos por segundo. Ojos cerrados. Medita. Respira espontáneamente por la nariz. Verás que la respiración se regula sola. Haz el movimiento lo más correctamente posible. Si vas a 3 por segundo lograrás el efecto. Si vas a 2 te cambiará en parte. Si vas a 1 no funcionará.



Al principio es un ejercicio duro, pero luego lo disfrutarás. Hazlo rápida y correctamente. Muévete, muévete, no te pares, no te enlentezcas, hazlo con determinación y coraje. Vas a cambiar tu sistema glandular. Al final vas a respirar muy rápidamente y eso es muy sano. Tal vez te vuelvas emocional, no importa. Estamos invocando el poder de la kundalini, que es tu inteligencia más elevada.

Para terminar, inhala, extiende tus manos con los dedos abiertos, estírate, estírate... relaja.



Segundo ejercicio 3 minutos

Pon las manos en puño frente a ti con los antebrazos verticales. Agita los puños en pequeños círculos muy rápidos. Inhala y exhala por tu boca en O. Acabarás respirando rápido de modo espontáneo.

Imagínate estás en depresión; no tienes respuestas, te invade el enfado. Este ejercicio te ayuda a elaborar la rabia, a convertirla en calor para activarte, para darte fuerza. Regresa a esos momentos de frustración y reelaborarlos.

Para terminar, inhala, retén, estira arriba tus manos en puño, sube tu energía, estira, estira, exhala en cañón. Obsérvate



Si haces este ejercicio todos los días nunca tendrás rabia. Insisto: nunca. Vas a encontrar al dios en ti. Estos pequeños ejercicios te hacen sano, feliz y espiritual. Somos personas domésticas, tenemos trabajo, familia, somos a la vez policías y ladrones, tenemos que tratar con muchas personas, lidiar con tantas cosas en tan poco tiempo, pero siempre podemos reservar algunos minutos para estos ejercicios. No toman tanto tiempo, pero te transforman. Cambian la química de la sangre, el sistema glandular mejora su secreción; metabolizamos esa rabia que nace de la frialdad y del estrés abrumador para regenerar el cerebro, ese cerebro que con la edad acumula detritus, células muertas y se vuelve senil. Necesitamos neuronas jóvenes y activas; no hemos nacido para olvidar las cosas.

Tercer ejercicio 3 minutos

Manos abiertas delante de ti, dedos separados, antebrazos verticales. Agita los dedos. Ojos cerrados. Respiración de fuego. Hazla de un modo regular, continuo. Piérdete

Mueve rápidamente los dedos; estamos activando la circulación del cerebro. Podemos mantenernos jóvenes, activos e inteligentes.



Para terminar, haz puños con las mano, inhala y estira los brazos arriba, estira arriba como si despegaras del suelo, no pienses. Exhala y relaja.



Cuarto ejercicio 3 minutos

Cruza los brazos y ponlos paralelos al suelo, frente a ti. Respiración de fuego poderosa por la boca en O

Mueve tu diafragma.

Hazte cargo de tu dolor antiguo, milenario; de tu confusión y de todas esas cosas turbias que no deseas para ti. Échalas, suéltalas.

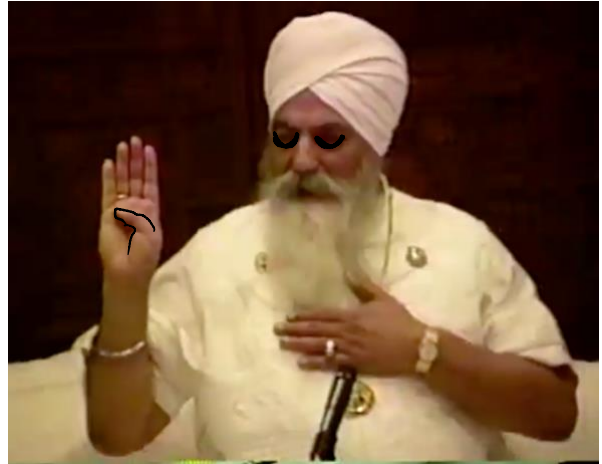
Para terminar, inhala, retén, mantén la postura, contrae mulbhand y con idéntica fuerza tensa todo tu cuerpo, todo músculo. Haz que tu energía circule y se iguale. Exhala en cañón. Repítelo dos veces más.

En un futuro cercano, el ser humano no tendrá ningún secreto, ninguna privacidad. ¿Cómo vamos a enfrentarlo? Tenemos que hacer algo al respecto; no podemos vivir cómo si el mundo estuviera fuera de nosotros, como si las respuestas la vida vinieran del exterior. Aprendamos a meternos en nosotros mismos, a interiorizar el universo. De este modo podemos sobrellevar esta existencia sabiendo lo que hay que hacer. Lo mejor que puedes hacer por ti es empezar a conocerte. Si no te conoces, ¿cómo puedes pretender conocer a los demás?

Quinto ejercicio 23 minutos

A: 7 minutos. Mano izquierda apoyada en el corazón, mano derecha en posición de juramento, con el pulgar tocando la base del meñique (Mercurio). Suena el mantra Sat Nam Wahe Guru (de Jagit Singh). Es un ritmo de 4, el ritmo del corazón. Cierra tus ojos.

Canta en voz alta el mantra usando la lengua y siendo consciente de sus movimientos en la boca y contra el paladar.



Afecta al hipotálamo y al tálamo. Te dará intuición y paz mental. Y quien tiene paz mental la encontrará a su alrededor. Inhala y ...

B: 7 minutos más. La música se detiene ... deja de cantar. Solamente escucha la música en tu interior. Medita en la corriente de sonido como si la oyeras a lo lejos. Mediante la escucha, la mente es purificada. Por la recitación se entra en éxtasis. Con el ritmo se obtiene la armonía. La permutación y la combinación de la corriente del sonido fortalece el espíritu, la mente y el físico.

C: 7 minutos más. La música suena de nuevo ...ahora susurra usando el poder de la respiración, como si lo hicieras en los oídos del dios, con devoción, fuerza y energía pránica. Confía. Romperás el misterio y tendrás carisma.

D: 2 minutos más. La música continua sonando ...ahora, mientras susurras, mueve la columna vertebral adelante y atrás, para quitar el cansancio.

Para terminar, la música se detiene. Inhala, mantén la misma postura, retén el aire, contrae mulband, escucha el sonido en tu mente, recrea el sonido de sala, siéntelo vibrar en el aire, como si viniera de los cielos. Exhala. Repite esto dos veces más. Relájate.

Si practicas esta kriya media hora durante 120 días te sorprenderá la cantidad de basura mental que vas a limpiar de tu personalidad. Te dará el poder de la palabra; la capacidad de permutar y combinar con la lengua y el paladar los puntos meridianos. Te volverás inteligente. Practica esta meditación cuando te sientas en la locura; te dará una salida.

Estamos preparando a las personas para que puedan afrontar su depresión. Todos queremos ser felices y es nuestro derecho de nacimiento. Toda persona puede ser feliz, sana y espiritual. Cuando la mente está en paz, la prosperidad llama la puerta. Eso es un hecho. Si meditamos en las horas ambrosiales, en la madrugada, traemos paz a la mente, limpiamos el subconsciente y el resto del día es ligero y feliz. Esto no es ningún secreto. Sé una persona compasiva, cuidadosa, pacífica. Abandona tus celos, penetra y transforma tu rabia; no grites ni protestes y la ansiedad se irá.