

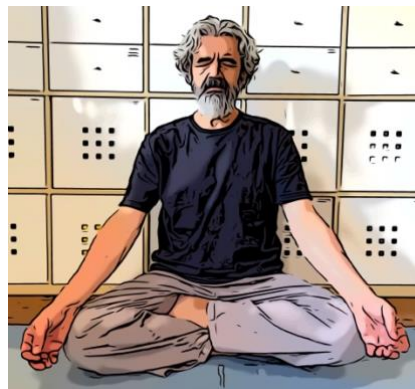
NM069 Trance para sentir que no sentimos. Anhelamos la quietud, pero los ciclos de la vida son movimiento

Link to video https://drive.google.com/file/d/1L5EZmzQSkVnmSa2ZUPQXB_L9QaHanrS/view?usp=sharing

Primer ejercicio 11 minutos

Ponte en Postura Fácil (Sukasana), con las manos en el regazo o en Gyan Mudra sobre las rodillas. Cierra los ojos. Encuentra tu posición, siéntela, entiéndela, no te muevas

En la parte más baja tu pelvis hay un agujero profundo, y vas a caer en su interior, como bajando en ascensor, lentamente.



Mientras descienes, siente que no sientes nada. Sigue bajando. Sigue sintiendo nada, profundamente. Es un descenso sin fin. Si el cuerpo te duele o te pica, ignóralo.

Estás muriendo, te estás congelando. Eres un bloque de hielo y vas bajando despacio, suavemente, contento, bajando, bajando por el interior de la tierra.

Por encima de ti hay árboles, pájaros, un clima muy agradable, casas, personas, restaurantes, fruta, helados, manjares exquisitos, personas que bailan, que son felices, que son maravillosas, ¡y es todo tan fantástico!, pero tú eres un bloque de hielo y vas bajando y bajando y todo en ti resulta fácil, fácil, extremadamente fácil.

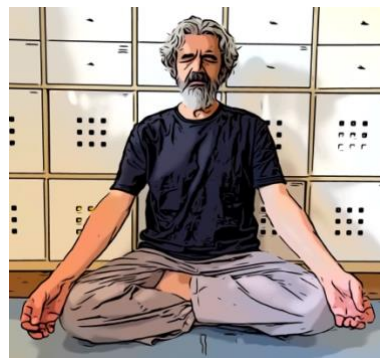
Estás bajando en línea recta, en línea recta, en un eje, y vas descendiendo como un cristal de hielo sólido, como un diamante brillante, de luz blanca, y sigues bajando y bajando.

La tierra está por encima de ti. Hay un río, dos amantes que se besan despreocupados, que se abrazan, y hay alguien que vende comida caliente y personas alrededor comiendo, gozando, hablando. El río es bonito hay muchos peces y también pescadores. Los peces pequeños relampaguean en círculos de luz. Y mientras tanto tú sigues bajando, abajo y abajo, como en un ascensor. Eres un bloque de hielo sólido y el cuerpo te va a doler y a picar, porque no puede digerir esta situación. Ignóralo, no te detengas.

Hay personas bellas que bailan magníficamente vestidas. Son todas estrellas, gente famosa, amigable, cercana, sería bonito conocerlas... Pero tú vas abajo, abajo, abajo, en paz, en tranquilidad, sólidamente congelado, no tienes hambre, no necesitas respirar, no necesitas dormir, no te importa estar vivo o muerto, estar aquí o allá. Nada te afecta. Shunia, cero. Estás aquí, en tu profundidad, en tu soledad, brillante, en paz magnífica, y en tranquilidad. No tienes emociones ni conmociones. No hay duda, ni miedo, ni venganza.

Segundo ejercicio: 3 minutos

Misma postura. Ahora duerme en posición sentada. Entra en un estado de sueño profundo. Tu alma te sanará. Este descanso te dará energía, tranquilidad y vitalidad. La muerte es el origen de la vida. Ve profundo, profundo, profundo. Congélate.



Tercer ejercicio: 3 minutos

Pon tus manos cubriendo tu cara. Reorganiza tu vida. Sana tu cabeza. Sana tu cara. Vas a rejuvenecer, créeme. Apoya firmemente tu cara en las manos y al revés. Siente cómo el rostro se sana. Lograrás que tu cara sea brillante y absolutamente saludable

Cuarto ejercicio: 11 minutos

Vete a la postura del bebé. Duérmete. Vuélvete joven. Duerme, duerme, duerme. La postura del bebé es el mejor modo de dormir y lo mejor para tu salud. Suena la música "I am bountiful, blissful and beautiful...". No te muevas. Estás atravesando cambios.

(Postura del bebé con apoyo en la cabeza para más comodidad)



Quinto ejercicio: 1 minuto

Ahora date la vuelta y acuéstate sobre tu espalda. Eleva tus piernas 90° a la vertical. Mantenlas arriba.



Sexto ejercicio: 3 minutos y medio

Golpea tus nalgas con los talones. Rápido, rápido, lo más rápido que hayas hecho en tu vida. Algunos llegáis a tocarlas, otros no, pero lo que importa es que sea rápido. Estás moviendo tu psique. Esto es muy saludable. Mueve, mueve.

Séptimo ejercicio: 1 minuto y medio

Siéntate con las piernas en el suelo estiradas al frente, baja la cabeza hacia las rodillas y súbela rápidamente. Las manos están a los lados sin participar.



Octavo ejercicio: 1 minuto y medio

Siéntate en Postura Fácil y muérete. Muérete. Dale a tu cuerpo ese minuto de muerte. Sal de tu cuerpo, como una paloma blanca. Consigue no estar más en las sensaciones y así te sanaras completamente.

Para terminar, inhala, exhala... Que el eterno sol...

El ciclo de la vida es moverse, pero anhelamos quedarnos quietos. La definición de una vida confortable es quedarse sentado y dejar que todo suceda; no tener que comer, no tener hambre, no necesitar dormir. La nada es la imagen de Dios, el sueño a conseguir

Los problemas de la vida comienzan a los 36 años. Los sentimientos empiezan a adormecerse; sobreviene una cierta insensibilidad. Aparece la sensación de que en la relación no hay amor, no hay romance, no hay nada. No es que esté mal, o que sea un error. El problema es que hemos establecido relaciones basadas en la necesidad. Tú esperas que yo te dé algo y viceversa. Esa esperanza nos mantiene vivos. Pero después de un tiempo, no hay resultados. Entonces perdemos la esperanza y las cosas se derrumban. Nuestras relaciones son de necesidad mutua. Los llamamos amor, romance, sexo, contrato... llámalo como quieras, no importa. A veces ni siquiera te das cuenta de esto. Pero lo cierto es que estamos aquí porque hay un campo electromagnético, con una frecuencia y un ritmo que nos une y permanece siempre.

Si no puedes entrar en trance hipnótico para unificarte con el campo electromagnético de la cada situación, vas a fallar. Éxito significa cumplir lo proyectado. Si entregas el resultado, lo logras. Si no, es una pérdida de tiempo, dar círculos. El 95% de la humanidad son personas que dan vueltas con la religión, la sociedad, la política, la economía, lo sensual, lo sexual, como lo quieras llamar. El otro 5% entiende en problema, pero no

consigue el objetivo. Sólo una pequeña fracción lo logra. Tienes miedo a la vida y pones al enemigo fuera, pero no hay nada fuera de ti. El miedo, el odio, la no escucha, la traición está dentro.

Todo estudiante tendrá que traicionar a su maestro, porque el estudiante es un maestro en potencia. La potencia tiene que ser la parte más real tuya.

La no existencia sostiene la existencia y viceversa. Amor, odio, celos, miedo, como quiera que lo llames, son creaciones tuyas. Es como un juego. El Dios te creo muy firme, muy seguro. Sabía lo que hacía. Los seres humanos somos infinitos, pero tenemos una existencia finita. Necesitamos un ancla, un gurú, pero el gurú tiene muchas formas. Y el gurú, la sabiduría, viene a través del shabad. Sha es falso ego y Bahd es cortar. El mantra es una onda mental que te extiende al infinito. Es uno de los hallazgos más bellos de la humanidad. De corazón a corazón, de persona a persona, de lugar a lugar, hoy vamos a hacer un trance hipnótico para sentir que no tenemos sentimientos. Vas a experimentar confusión, es parte del trabajo. Haremos una autohipnosis simple. Tal vez no necesite tanto tu cooperación, pero si tu quietud.