

NM080 PARA DIFERENCIAR EL ESPACIO INTUITIVO DEL INTELECTUAL
NM080 920917

TE DA FUERZA MENTAL Y CLARIDAD. ES MUY ESTIMULANTE. APRENDES A PROYECTAR LA ENERGÍA.

El espacio intelectual es el de las ideas, el lenguaje, la discriminación y localización de los objetos. Esta meditación te enseña que hay espacios no intelectuales. Te abre al sistema sensorial.

El drishti en el puente de la nariz te conecta directamente con tu campo energético.

PRIMER EJERCICIO 15 minutos

- Manos en Bhudi Mudra; los pulgares (ego) cubren la uña de los meñiques (mercurio); los otros tres dedos juntos y estirados
- Las manos están a la altura de los hombros; antebrazos verticales; pecho abierto; espalda recta; cuello en jalandara banda .

- **Ojos abiertos mirando el puente de la nariz** (no la punta, sino más arriba, al hueso nasal). Es una Mahadev Kriya. Conecta Pineal con Pituitaria. La cabeza dolerá, pero se fortalece y regenera el lóbulo prefrontal.

- Junta los omoplatos por detrás. Respira lenta, profunda y conscientemente, subiendo y bajando las costillas. Respira con las costillas desde el inicio mismo de la respiración. La caja torácica entera se abre y eleva, por delante, a los lados y por detrás. Esta es una respiración torácica poco habitual en yoga, pero se pretende estimular las costillas. De manera disociada, bombea el diafragma todo el tiempo.

MUEVE LAS COSTILLAS, no te distraigas. Las costillas son muy representativas en el universo psíquico. Las religiones adaptaron todo lo que es significativo de ellas. La séptima costilla (de Adán) controla el prana.

Para terminar, Inhala profundo y pasa seguido a la segunda parte.

SEGUNDO EJERCICIO 11 minutos 30 segundos, divididos en cuatro partes

a) 9 minutos

- Las manos en el regazo en candado de venus.

- Misma mirada al puente de la nariz.

-Continúa con tu respiración costal. Inhala por la nariz conscientemente en 4 segundos subiendo las costillas y exhala en 4 segundos bajándolas. Son en total 8 respiraciones completas por minuto.

Pasa directamente de la inhalación a la exhalación, no retengas el aire en ningún momento.

Queremos 8 respiraciones por minuto y queremos mover todo el tiempo las costillas.

Respira conscientemente. En toda la kriya de hoy no debería de haber ni una sola respiración inconsciente. Esta es una respiración costal desde el inicio. Mantén firme el estómago de modo que la respiración sea inminentemente torácica y las costillas se eleven inmediatamente, expandiendo el tórax hacia delante, a los lados y hacia detrás. Es una respiración Udiana.

b) 1 minuto: sigue igual escuchando Humi Hum Brham Hum

c) 1 minuto: sigue igual susurrando lo más fuerte que puedas Humi Hum Brham Hum. Observa la tensión en la tiroides.

d) 30 segundos: sigue igual susurrando suavemente Humi Hum Brham Hum



TERCER EJERCICIO 7 minutos

- Ojos cerrados. No hagas nada. Silencio absoluto, desapego, cero sentidos. Shunia.

El drishti del puente de la nariz está conectado al centro del cerebro, en un espacio común y silencioso

PARA TERMINAR

Inhala, retén, contrae y haz círculos rápidos y enérgicos con los hombros. Estimula las arterias del corazón y el campo electromagnético. Exhala. Haz esto tres veces.

Seguidamente, mueve ahora todo tu cuerpo, todos los músculos.

Y ahora habla, baja a Tierra.

Tienes un 20% de posibilidades de cambio. Puedes cambiarte a ti un 10% y cambiar las cosas otro 10%. El resto te es impuesto. Puedes ser un crack en un aspecto, bueno en otro, un insensible en otro y una nulidad en otro. Pero puedes paliar esto si desarrollas la intuición.

Cundo te crees en poder de la verdad te vuelves superficial. No pierdas tu tiempo intentando saberlo todo. De hecho, tu sistema sensorial ya lo sabe con voz humilde y confiable. Necesitas desarrollar tu percepción extrasensorial, para ver y penetrar lo desconocido.

La sabiduría va unida a la humildad. Imposible la primera sin la segunda. Si eres sabio y no eres humilde, en realidad no eres sabio. Sin humildad no eres amplio, ni reconoces el infinito, ni amas, ni te amas.