

NM088. Para el Calibre. Te lleva muy profundo.



Primera parte. 44 minutos.

Mano derecha con el dedo de Júpiter (índice) apuntando arriba; dedos medio (Saturno) y pulgar (Ego) tocándose en las puntas, haciendo un Shuni Mudra. Anular (Sol) y meñique (Mercurio) cerrados en puño

Mano izquierda al centro del pecho, al corazón. El pulgar mira arriba y el resto de los dedos se pliegan tocando sus respectivos montículos.

Punta de la lengua tocando el paladar con fuerza durante toda la meditación.

Ojos abiertos mirando la junta de la nariz, pero un poco más abajo, observando una línea del párpado inferior, que para muchos aparece como un semicírculo de color azulado. Se llama "Luna Azul" y dice YB que te relaciona con lo divino en ti.

Vas a respirar lentamente mientras escuchas el siguiente mantra
Mrthu (se pronuncia Mirtu), mientras inhalas lento y profundo
Nameh, mientras retienes el aire dentro
Amrita, mientras exhalas lenta y completamente.

Mrthu es muerte. Nameh es "yo te saludo, me inclino o me someto". Amrita es sabiduría inmortal. El mantra significa "mi ego muere, yo lo acepto con respeto y alcanzo la sabiduría inmortal". O bien "yo le doy mi vida al mundo y éste me la quita, pero en realidad no muero".

Este ejercicio dura 44 minutos, que es cuatro veces 11. Procura no moverte.

Segunda parte. 4 minutos.

Misma postura. Los ojos siguen enfocando la nariz y la lengua al paladar. Respiración de fuego desde el punto del ombligo, lo más fuerte que puedas. Despierta el poder básico de tu energía vital.

Para terminar: inhala profundo. Reten. Contrae mulband. Tensa la piel, los músculos, los miembros, los órganos. Exhala. Inhala otra vez. Retén, contrae mulband y toda fibra del cuerpo, sincroniza la energía. Última vez inhala. Retén y tensa toda fibra. Haz que la energía circule. Relaja.