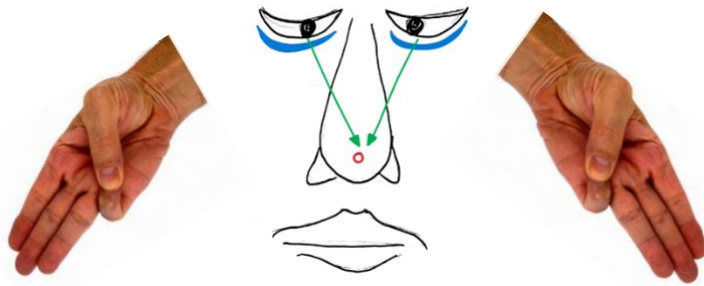


NM089 Cómo usar la Mente Neutral

Ejercicio único: 11 minutos:



Siéntate en postura de meditación, equilibrando bien el peso en tu pelvis. Vas a respirar lenta y profundamente, desde el periné. Respiramos a través de la tercera vértebra, que es la quinta lumbar. Si dicha vértebra está bloqueada, tu respiración será corta y usarás un tercio de tu energía vital. Vamos a hacer esta meditación para corregirlo y re direccionar los tres gunnas.

Pon las manos apoyadas en las rodillas, con los codos extendidos. Manos en buddhi mudra. El pulgar aprieta fuerte la uña del meñique, de modo que los 3 dedos restantes se extienden completamente. Estos dedos son tu yo imperial, tu santo y tu bestia. Eso es lo que somos. El mudra se coloca "a modo de pistolas", con la palmas mirando hacia dentro y el borde interno de las muñecas apoyados en las rodillas.

Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos. Observarás, en la línea del párpado inferior, un semicírculo de color azul oscuro. Le llamamos "la perla azul". Míratela todo el tiempo y la frente empezará a pesarte como plomo.

Lleva la punta de la lengua hacia arriba, hacia el paladar, y hazla resbalar en dirección a la garganta. Apriétala con fuerza, haciendo una línea curva hacia atrás. Cuanto más fuerte la apliques, mejor aprenderás lo que yo quiero que aprendas. Recuerda: la lengua tiene que estar curvada hacia atrás todo el tiempo. Si además aprietas las muelas traseras, tendrás una capacidad extra de curvar la lengua más hacia atrás todavía.

Si haces bien esta postura, el dedo de mercurio te dolerá, tu lengua también, así como el lóbulo prefrontal y los oídos. Pero te iniciarás en la intuición. Y ésta es la facultad más preciosa que tenemos como seres humanos en esta tierra. Sabrás reconocer el peligro y la calamidad, y aprenderás a controlar tu rabia. Son cosas muy importantes. Si aprendes a controlar tu rabia, controlarás el mundo.

Hazlo lo mejor que puedas, no te distraigas ni rompas la meditación. Motívate a ti mismo; véncete a ti mismo. Tienes todo el poder divino. Génalo en tu interior con el propósito específico de la victoria. En este mundo hay 108 metales, todos ellos con diferentes cualidades, peso específico y estructura molecular. Pero mezclándolos haces aleaciones, y de eso se trata la vida. Hazte a ti mismo con la grandeza que te corresponde. Y hazlo exactamente ahora.

Para terminar, inhala profundo, retén el aire, empuja la lengua todavía más hacia atrás, solidifícala, sincroniza tu ser entero. Exhala. Inhala otra vez, retén, empuja la lengua con toda tu fuerza hacia atrás, contrae todo músculo, duros como el acero, Exhala. Inhala profundo. Ésta es tu última oportunidad. Retén. Tensa al máximo la lengua tensa y el cuerpo entero hasta que empiece a temblar. A esto se le llama "kampana". Consolidarás tu energía en todas y cada una de tus fibras. Eso es lo que necesitas. Exhala. Relájate.

Trabaja esta meditación durante 11 minutos, no más.