

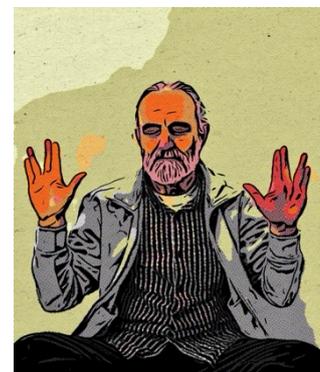
## NM113 940126 Neutral Mind

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=a567a530-c1ef-71e5-42c3-b74b67017373&title=Espanola-Lecture>

### Primer ejercicio: 40 minutos

Pon las manos como en la figura, Separa con claridad los grupos de dedos y mantenlos estirados. Antebrazos verticales, espalda recta, pecho abierto. Respiración lenta y profunda. Ojos cerrados. A través de los párpados cerrados, mírate el mentón de detrás adelante. Considera que en el centro del mentón hay un pequeño hoyo y que puedes mirar a través suyo. No muevas la postura. Siéntate con solidez. Pon presencia y fuerza en brazos y manos, como si empujaras una pared.

A partir del minutos 35, suena el mantra Wahe Guru Wahe Jio, (pero no se canta).



### Segundo ejercicio: 90 segundos

Mismo mudra, ojos, respiración y concentración. Estira arriba los brazos lo máximo posible.



### Tercer ejercicio: 90 segundos

Igual que antes, pero estira los brazos adelante, paralelos al suelo.



**Para terminar**, mantén la postura, inhala, retén, contrae mulband, haz circular la energía, exhala. Repite dos veces más. Relájate.

Esta meditación te lleva a un estado profundo psico-hipnótico. Sólo funciona si la postura es correcta, y tendrás una experiencia fascinante. Pero si te distraes y dejas que tu mente divague sin rumbo, se pierde mucha parte del efecto.

Por favor, obsérvate a ti mismo; a nadie o a nada más. Solemos observar a los demás, nos enredamos en imaginaciones circunstanciales y sociales, absorbemos las historias de todo el mundo, nos creemos todo de todos, reciclamos cotilleos. Rara vez nos observamos a nosotros.

Todos queremos impresionar a los demás, ser exitosos y bellos. Nos maquillamos, pretendemos ser buenas personas, gente religiosa y ética. Esto es muy de la Era de Piscis: creas una impresión para imponerte, ganar o perder. Queremos ser buenos padres y madres. Pero hay una separación entre lo que pretendemos ser y lo que somos. En Piscis todo son clasificaciones sociales: hombre mujer, hetero homo, religioso no religioso, de derechas o de izquierdas. Tratamos de discernir lo bueno de lo malo, pero nos preocupamos solo por nuestro territorio, nuestro grupo. Los demás nos dan igual.

En la Era de Acuario queremos observar, nutrir, perdonar y obedecer. Observo a mis amistades, no las impresiono. Observo constantemente, y absorbo lo que observo. Y después obedezco lo que absorbo. Si las circunstancias no son las mías, no obedezco lo que me dicen, o a quien me impresiona. Observo la bondad, la absorbo y la obedezco. Es el test que medirá tu identidad, tu gracia y tu dignidad. No tendrá sentido presumir de ser hinduista, cristiano o judío; serás el maestro de tu alma, sabrás quién eres. Tu cuerpo, mente y espíritu estarán alineados. No te preocupará ser visto por otros, sino por tu propia consciencia. No podrás negar tu intuición. No importará tanto lo que está bien o mal, sino tu deber. El deber es gracia, honor y belleza. Serás poderoso, presente, inmenso; una identidad consciente. Tu único deber será obedecer y no traicionar esa consciencia. (Y a eso es a lo único que obedeces).