

NM129 940328 El Amor es la única oportunidad

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=date:%221994-03-28%22%20sort:relevance&id=8f86392f-3e03-f5b6-007a-b5879229f7062EE6>

Sólo hay dos fuerzas: el miedo y el amor. El miedo te quita la vida. El amor te la da

Ejercicio 21 minutos

Mano izquierda al corazón y mano derecha en juramento, con la mano plana mirando hacia delante, como en la figura. Respiración lenta y profunda. Cierra los ojos y dirige tu mirada interna al mentón. Estimula la inteligencia, la intuición y la integridad.



Vete contando los ciclos respiratorios. Cada inhalación + exhalación vale por uno. Medita en Ong al inhalar y en Sohung al exhalar. Vives gracias a la respiración de la vida. Mueres al dejar de respirar.

Para terminar, inhala, retén, contrae mulbhand, mentalmente haz que la energía circule. Exhala. Dos veces más

Esta kriya es muy relajante. Dicha relajación te la has ganado, no se compra ni se vende. Nadie te la puede dar, tienes que ganártela tú. Necesitas este grado de relajación para enfrentar el día a día.