

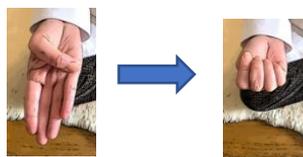
NM167 940104 Kumar Kriya para el Hemisferio Izquierdo y la Intuición

<https://drive.google.com/file/d/1tNqFyCxA8dZ4N00BaIN05VqxQ5Few6jy/view>

Vamos a practicar Kumar Kriya, sagrada y secreta. No pretendo que la domines hoy, pero te la presento para que la hagas: cuidará de ti.



Mano Derecha



Mano Izquierda



Meditación de 11 minutos

Mano izquierda apoyada en el vientre, de modo que el centro de la palma coincida con el botón del ombligo. Puedes hacerlo a través de la ropa: es cuestión de campo radiante. Mano derecha en puño, con el pulgar enterrado tocando la base del dedo meñique. Brazo derecho como en la figura, antebrazo vertical, empieza a girar el puño rotarlo desde el codo. Hazlo fuerte y rápido, tres giros por segundo, de modo que toda la espalda tiemble. La cabeza también vibrará y se ajustará el cráneo y la mandíbula. Afectará al cerebro elemental. Es muy creativo.

Ojos cerrados.

La respiración se regula sola, de acorde con los movimientos del puño

Susurra o canta mentalmente Har con cada giro, tres por segundo, muy rápido, como tiritando. El río Ganges está frío porque baja de las nieves del Himalaya; algunas personas se meten 108 veces en él y tiritan, pero su sistema glandular se renueva.

Mueve el puño y pon presión en las vértebras. Tienes que ajustar tu espalda desde el coxis a la parte más alta del cráneo.

Para terminar, inhala; retén; contrae mulband, continúa girando el puño, rápido, duro; exhala en cañón. Repítelo dos veces más.

Esos cinco elementos que te componen, y que tú llamas tu vida, son sólo una sombra en la consciencia y en el cuerpo sutil. Vienes del infinito; y aunque ahora seas finito, debes entrar en la infinitud. El latido de tu existencia ha de ser extendido a todas partes. Eres inmortal.