

TH2801 Claridad Mental. Intuición. Shunia

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=all%20sort:dateAscending&id=0d7202ac-4358-ab26-51a9-fee1977e157&title=Master%27s-Touch---Teacher%27s-Training---Class-#1>

Somos seres humanos. Independientemente de tu origen, nacionalidad y cultura, necesitas desarrollar la línea de arco.

El mundo se divide en aquellos que quieren ser servidos y los que quieren servir. Los primeros nunca tienen bastante y están insatisfechos. Los segundos se sienten plenos. Somos partes del infinito y tienes infinitas reservas. Estamos descontentos cuando envejecemos; sin embargo es una edad de gracia. La idea básica es cumplir años sintiendo la energía fluir en nosotros.

Primer ejercicio: 6 minutos

Sentado con la espalda recta, eleva los brazos 30 grados desde la horizontal como en la figura. Inhala por la boca en O y exhala por la nariz. Respira plenamente, conscientemente, no en automático. Bendice el universo.



Mantente estable, firme, inmóvil, y esto te hará ir profundo en ti. No pierdas el ángulo de los brazos. Después de un rato es posible que tiemblen y que sientas dolor, pero esa parte del cuerpo se llenará de energía. Necesitas templanza y coraje.

Rezar es una actividad del corazón. Reza por los demás, pero también por ti mismo.

Inhala y pasa al siguiente ejercicio



Segundo ejercicio 14 minutos

Manos en mudra de oración apoyadas en el entrecejo como en la figura. Postura estable y firme. Misma respiración que en el anterior ejercicio. Vas a fortalecer el diafragma e incrementar tu resistencia a la enfermedad.

No me malinterpretes: no llegué a ser yogui por leer libros sino por hacer la práctica. Yo pasé por todo esto. Practica y conocerás tanto tu fortaleza como tu debilidad. Sé valiente y elévate.

Para servir al mundo, elevar a las personas y ayudarles a quitarse su dolor, necesitas poder comunicarte con el alma.

Inhala y pasa al siguiente ejercicio

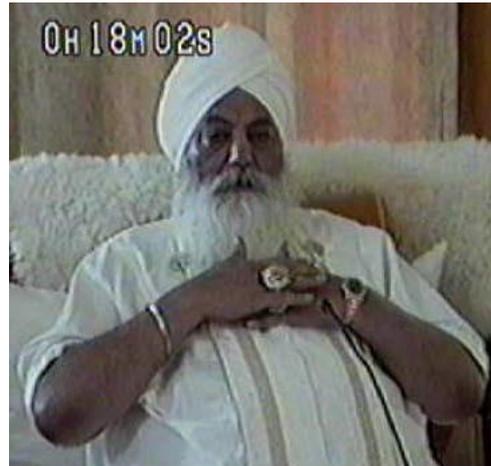
Tercer ejercicio. 9 minutos

Manos al pecho, al 4º chakra, derecha encima de la izquierda.

Canta en voz alta el mantra SaReSaSa.

No muevas tu cuerpo. Canta con el ombligo y la lengua, vibrando el corazón y los labios. Conecta el ombligo con los labios. Abre tus chakras.

Inhala y pasa al siguiente ejercicio.



Cuarto ejercicio: 5 minutos.

Cierra los ojos, respira normalmente, espalda recta y el resto de cuerpo relajado. Hombros relajados. Manos sobre tus rodillas, en Gyan Mudra, relajadas. Sólo la columna está derecha.

Silencio. Shunia. Sin pensamientos, sin ideas, nada. Esta kriya de shunia enriquece tu energía y te permite detener el pensamiento.

En otras meditaciones, lo normal es que haya pensamientos, y el meditador no se identifica con ellos. Pero en ésta se gana la capacidad de no pensar. No te muevas. No permitas ningún pensamiento. Solidifica tu estado. Absoluto silencio en ti, a tu alrededor, en todas partes.

Tu mente se volverá clara y poderosa y tu rostro resplandecerá lleno de gracia. Empodérate con shunia y podrás ayudar. En caso contrario necesitarás ayuda.

Para terminar: Inhala profundo, retén, contrae mulband, tensa todo tu cuerpo y empújalo contras las manos. Aplica a su vez fuerza de las manos a tu cuerpo. Exprime el corazón. Exhala. Repite esto dos veces más. Relájate.