

TH2803 980511. PARA LA INTUICIÓN.

EL 80% DE NUESTRA VIDA SE RELACIONA CON LO DESCONOCIDO.

HOY VAMOS A CONQUISTAR un 10% DE ESO.

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=18ed86fa-c4e1-e43f-562f-8f21f2b974f1&title=Master%27s-Touch---Teacher%27s-Training---Class-#3>

Primera postura 6 minutos:



Extiende los dedos índice y medio (Júpiter y Saturno) de la mano derecha y el índice de la izquierda. Tócalos por las puntas. Los demás dedos se cierran y se colocan en puño, uno tocando el otro, como en la figura. Los pulgares se cruzan derecho sobre izquierdo. Tanto las manos como los antebrazos forman un triángulo “del loto”. Los codos se apoyan en las costillas. Ojos cerrados

El mudra parte de la verticalidad. Canta en voz alta el mantra “Aad Shakti” (versión Guru Das Kaur) desde el ombligo. Al sonar “Aad Shakti, Aad Shakti, Aad Shakti, Namó, Namó”, el mudra lentamente va girando hacia la horizontalidad. Es importante estirar bien la base de los pulgares, que es un centro solar. Es más incómodo de lo que parece. Justo al acabar la estrofa, el mudra vuelven rápidamente a la verticalidad. Haz o mismo con el 'Sarv Shakti, Sarv Shakti, Sarv Shakti, Namó, Namó”, girando el mudra a la horizontal y, justo al acabarlo, vuelve a la vertical. Y así continua con el resto del mantra.

Estamos invocando el poder central (Pritam) que hace que las cosas se manifiesten (Bhagwati) y que te libera del tiempo y del espacio para así relacionarse con lo desconocido

Para terminar inhala y relájate.

Segundo ejercicio 9 minutos.

Ambos brazos extendidos en diagonal hacia adelante, elevados 30º, palmas hacia abajo y los dedos estirados. Continúa cantando el mantra “Aad Shakti” desde el punto del ombligo. Ojos cerrados.



Experimentalo y mira lo que pasa. Tus manos y tus dedos son antenas; la madre naturaleza acudirá a ti a través de ellas. Mantente contigo mismo. Tus brazos tienen que ser como el acero. Estira los hombros. Previene el ataque al corazón.

Para terminar inhala, retén, mantén la postura, medita en la espalda, deja que circule la energía por todas tus fibras, brazos firmes y dedos como el acero. Exhala. Haz esto dos veces más.



Tercer ejercicio 5 minutos .

Medita relajadamente o descansa escuchando el mantra Never Again, de Gurudass Singh.

Cuarto ejercicio 4 minutos.

Manos se mudará de oración encima de tu cabeza con los brazos estirados. Canta suavemente el mantra Sat Nam Wahe Guru de Lata Mangeshkar.



Para terminar, inhala, retén, contrae mulband, y estira; inhala más y estira más; más... exhala y relaja