

TH3812 Los Sueños y la Atención. Supan Sucooprit Kriya

El sueño verdaderamente profundo se llama Supan (sueño) Sucooprit (más allá del sueño) Kriya (hacer algo conscientemente). No dura más de media hora al día. El resto del tiempo dormitamos, fantaseamos...



Primer ejercicio: 25 minutos

Posición sentada, manos en mudra de oración apoyadas en el esternón. Ojos cerrados. Canta desde el corazón el mantra Ong Namó Guru Dev Namó (versión Nirinjan Kaur). Poco a poco vas a ir metiendo en un estado de sueño profundo.

Medita. Trata de mantenerte consciente.



Segundo ejercicio: 11 minutos.

Pon las rodillas frente a ti, apoya tu frente en ellas y abrázalas con tus brazos y las manos en mudra de oración, como en la figura.

Déjate caer en un sueño profundo más allá de cualquier conflicto, dolor o locura mundanal.



Tercer ejercicio: 3 minutos

Misma postura de rodillas, eleva los brazos, abre los dedos de las manos y estíralos arriba como diez antenas que captan el prana.

Despierta y alcanza un elevado estado de claridad y consciencia.

Para terminar, inhala, retén el aire, contrae mulband, estira bien los brazos y los dedos, haz que la energía circule, exhala, relaja.