

YB199 Limpiando el subconsciente (Monterrey 940827)

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=%20sort:dateDescending&id=3fb65209-c864-ab89-57da-3cc55ba74f92&title=Monterrey-Workshop---Clearance-of-the-Subconscious>

Primer ejercicio 11 minutos

Siéntate con la espalda recta y el pecho abierto.

Manos en gyan mudra al regazo.

Ojos cerrados apuntando hacia el mentón, como si estuvieras por detrás de los ojos y miraras el vaciado de una máscara

Respira por la nariz muy lenta y profundamente, con respiraciones completas.



La basura del subconsciente inevitablemente te alcanzará. Tú no eres nada de eso.

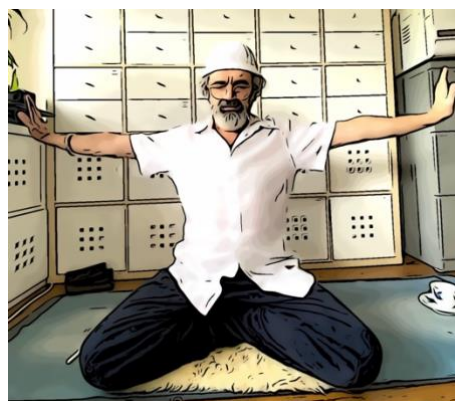
No eres la mente. No la rechaces con violencia o culpa. Sencillamente entiendes que tu no eres eso. "No soy, no soy".

Practica también el "Yo soy, yo soy". Yo soy el observador vacío, el silencio detrás del silencio, partahar, más allá de cualquier manifestación mental.



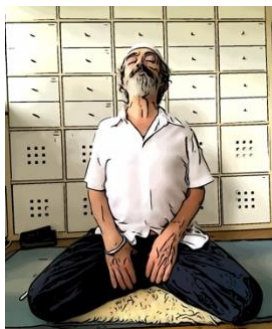
Segundo ejercicio: 1 minuto

Manos como en la figura, frente al corazón, a modo de pirámide abierta. Los dedos de las manos se tocan con sus homónimos. Haz círculos con los dedos sin perder el contacto en las puntas.



Tercer ejercicio: 1 minutos

Estira los brazos a los lados, codos rectos, manos rectas en ángulo recto, como si empujara las paredes a izquierda y derecha. El dorso de las manos y el borde interno de los brazos tienen que dolerte.



Cuarto ejercicio: 5 minutos

Haz flexo-extensiones de columna, coordinadas con giros/circunvalaciones de los hombros. Vas a trabajar los riñones.

Para terminar, inhala , retén y estira lo máximo posible arriba los brazos con las manos en Candado de Venus. Exhala. Relaja



Quinto ejercicio 11 minutos:

Espalda recta, pecho abierto, manos al regazo en la postura de meditación que desees. Canta en voz alta con los ojos abiertos HAR, HARE, HARI.

Al cantar HAR, mira abajo. Har se canta desde la vibración del ombligo, llevando la base de la lengua hacia atrás, como quien tragara agua.

Al cantar HARE, mira al frente. HARE se canta añadiendo al ombligo la vibración del corazón y llevando la punta de la lengua hacia la parte delantera del paladar, tocando las encías de los dientes superiores cuando se pronuncia la R. Parece que proyectaras afuera el aire

Al cantar HARI mira arriba. HARI se canta añadiendo las anteriores vibraciones la de la boca, llevando la lengua a la vertical, tocando el punto más elevado del paladar, como subiendo el fuego. Inhala y pasa al último ejercicio

Sexto ejercicio 3 minutos.

Espalda recta, manos al regazo. Relájate completamente, déjate ir, que se vaya la mente, el cuerpo, el ser, relájate desde los dedos de los pies a la coronilla. Échate una siesta rápida. Deja tu cuerpo vuele como un pájaro, que vaya lejos. Conviértete en un águila que surca los cielos. Diviértete.

Para terminar, inhala profundamente y empieza a girar tu cuerpo a izquierda y a derecha. Proyecta los brazos arriba, bostezando. Después mueve los brazos a los lados. Extiende y flexiona tu columna.

HAR inicia la prosperidad. Es un sonido creador. Fertiliza la semilla en la mente elemental. HARE desarrolla, expresa y acumula la prosperidad. HARI la digiere, hace que la disfrutes y permite que se transforme.

Este ejercicio, considerado luminoso, te quitará los problemas de la tierra y te dará la gracia de los cielos. Su sonido semilla o gatillo computa la mente personal con la universal y crea los ambientes para completar la prosperidad