

## YB289C 980111 LA MENTE NEUTRAL



### Primer ejercicio: 6 minutos

Pon las manos como en la figura, bien estiradas, los dedos juntos, a la altura del corazón. Mano derecha sobre la izquierda, dejando un hueco entre ambas, sin tocar el pecho. Los antebrazos están paralelos al suelo.

Mírate la punta de la nariz.

Inhala poderosamente a través de la nariz. Retén. Exhala a través de la boca en forma de O. Seguidamente inhala profundamente a través de la boca en O, retén, y exhala completamente por la nariz. Continúa con este patrón de respiración alternante. Te abrirá el sexto chakra. Es muy importante que los antebrazos permanezcan paralelos.

Queremos conocer lo desconocido. Es nuestro deseo, nuestra añoranza. Para ello tenemos que desarrollar el lóbulo prefrontal y el sexto chakra, para de este modo desarrollar un estado mental poderoso. Lo llamamos mente neutral intuitiva y aplicada. Es la que soluciona los problemas. Hará que te gustes a ti mismo y que otras personas te aprecien. Podrás disfrutar la vida porque estarás acompañado con el ritmo del universo. Te quitará los complejos y miedos. Tu sistema glandular se ajustará.

**Último minuto:** saca la lengua bien afuera, lo más posible. Manténla claramente proyectada más allá de los dientes y los labios. Haz respiraciones profundas todo el tiempo a través de la boca. Respira mecánicamente como en golpes, fuerte, como una máquina. No pares a no ser que te sientas mareado. Eso significaría que no te llega suficiente oxígeno al cerebro. Inhala pasa al siguiente ejercicio:



### Segundo ejercicio: 8 minutos

Da la mano a quien tengas cerca. Conecta tu energía con la de otra persona.

Mantén los ojos cerrados.

Evita todo pensamiento. Permanece con la mente vacía. No te involucres en pensamientos, no te identifiques con ellos. Aprender a vaciar la mente de pensamientos te va a dar intuición al instante. Es la meditación más poderosa que una persona puede hacer. Rechaza identificarte con los pensamientos. Estos vendrán, porque a tu mente acuden cientos, miles en un minuto, pero tú te vas a alzar sobre ellos; vas a decir no. No a involucrarte. Así te experimentarás sin pensamientos unos pocos minutos.

Tu sistema nervioso se va a reagrupar. No tienes que irte a ningún lugar para ser grande: vete a ti mismo. No hay grandeza fuera de ti. Hazte estas visitas silenciosas de vez en cuando. Mantén los pensamientos alejados durante algún rato. Son muchos los poderes que están en juego, buenos, malos, neutrales, negativos, positivos... así es la vida. Pero si aprendes a mantenerte sin pensar durante un rato, esos momentos los vives como tú mismo. No hay carrera; no hay

emoción; no hay sentimiento. Es como un sueño. La meditación sin pensamiento es una especie de sueño que te hace maestro del universo. La mente vacía trabaja con la mente maestra universal y la mente maestra trabaja con cualquier cosa que te rodee para cumplir tus deseos. La mente vacía puede mover la mente universal a tu favor. Esto no es una religión, es la realidad. En la religión tienes fe. En la realidad tienes experiencias. Estás tan disociado por el bombardeo de tus pensamientos que no sabes quién eres.

No permitas pensamientos dentro de tu línea de arco. El vacío te empoderará. No te enredes en conceptos. Así obedecerás al pensamiento de los cielos, que es el que muestra tu destino. Cruzarás la vida en estado de gracia.

**Para terminar:** inhala profundo, retén el aliento, extiende tu energía hacia todo tu alrededor, hacia todo con lo que conectas. Exhala. Inhala profundamente otra vez, retén y proyecta mentalmente esta energía de hacer todo lo que tú puedes tocar. Exhala. Inhala profundo, retén, proyecta tu ser total, relájate.

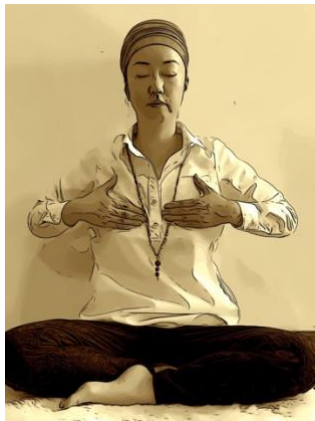


#### **Tercer ejercicio. 6 minutos.**

Pon las manos paralelas entre sí, como en la figura, a la altura de la cara, y separadas unos centímetros. La derecha está por encima de la izquierda.

Abre los ojos y mira a través del espacio entre las manos. Deja tu mente en blanco. Vacíala, y mira el vacío entre las manos. Deja que los hemisferios del cerebro interactúen y se cree un balance creativo para ti.

Si te concentras y miras al vacío, tu miedo al futuro se irá. Una vez que tu miedo se vaya, vivirás una vida muy libre. No te distraigas; concéntrate para que puedas romper estos grilletes.



#### **Cuarto ejercicio: 2 minutos.**

Pon las manos en el pecho, a izquierda y derecha del esternón, sin tocarse.

Presiona el pecho. Hazlo cada vez más fuerte. Aplica tu propia fuerza. Aumenta la presión con cada respiración. Que cada una de ellas sea más profunda, más sensible que la anterior. Esto abrirá tu corazón. Te hará respirar de un modo diferente. Haz que el centro del corazón sea el centro del cuerpo entero, de la vida. Que tu psique comience desde allí. En ese momento serás libre. Usa tu propia fuerza sólida.

Para terminar, inhala profundo y pasa el siguiente ejercicio



**Quinto ejercicio: 4 minutos.**

Lleva la mano izquierda al corazón; sube el brazo derecho arriba a la vertical, bien recto con la palma de la mano abierta mirando al frente y los dedos extendidos y separados como antenas de acero.

Pon la cinta "Every Heart Beat", de Nirinjan Kaur.

Deja que el cuerpo capte la energía del universo y se enriquezca con los poderes celestiales. A través de esos ejercicios puedes desarrollar la mente neutral sin tener que pronunciar una sola palabra.

Inhala y pasa al siguiente

**Sexto ejercicio: 4 minutos**

Cambia de manos, derecha al corazón e izquierda arriba con el brazo totalmente vertical, codo extendido y dedos abiertos, duros como el acero. Continúa escuchando la música



**Séptimo ejercicio: 30 segundos:**

Sube ambas manos arriba, estira bien la columna y los codos. Dedos bien abiertos. Sigue con la música.

**Para terminar,** Mantén la postura. La música cesa.

Inhala profundo, retén, contrae mulband y estira la columna desde la base hasta la coronilla, vértebra a vértebra. Estírala aplicando tu fuerza mental. Exhala y relaja.

Si quieres disfrutar de la vida y de ti mismo necesitas de la mente neutral. Te dará dominio sobre cualquier cosa. Todas las enseñanzas que te he dado no son útiles a no ser que seas neutral. Nada viene de fuera, nada. No existe un Dios fuera. Las religiones quieren que te arrodilles y que le reces a ese dios externo, pero ¿a qué estás rezando? Nunca te has inclinado hacia ti mismo; nunca te has querido; nunca te has reconocido.

Si haces esta kriya 120 días sentirás que algo dentro de ti te estás dirigiendo y te está hablando.