

Meditación hacia en Estado Sin Pensamientos

Siéntate con la columna derecha, con Llave de Cuello.

MUDRA: Relaja el hombro derecho y el codo a tu lado. La palma no está plana, sino que tiene una pequeña cavidad o profundidad. El brazo izquierdo está paralelo al suelo con la mano hacia arriba y toca el diafragma sobre el área inferior del pecho. La mano izquierda separará *Prana y Apana en el punto de Uddiyana*. Rehúsa pensar. Vuélvete alguien sin pensamientos. Mantente sin pensamientos. Deja ir todo.

MÚSICA: En clase se utilizó el mantra *Guru Ram Das* de Singh Kaur. Se puede utilizar otra música sublime.

OJOS: los ojos deben estar cerrados.

RITMO Y RESPIRACIÓN: Respiración de un minuto. **Inhala 20 segundos. Suspende 20 segundos. Exhala 20 segundos.**

TIEMPO: 11 minutos.

PARA FINALIZAR: Inhala, contén la respiración durante **25 segundos** mientras presionas la mano izquierda contra el diafragma. Aprieta todo el cuerpo. Exhala. Inhala, contén durante **25 segundos** y lleva toda la energía hacia ese punto. No reserves la línea del diafragma mientras aprietas tu cuerpo. Exhala. Inhala por última vez. Contén durante **25 segundos**, contrae el cuerpo y presiona la mano izquierda sobre el diafragma como si fueras a tocar la columna vertebral a través de la caja torácica. Exhala y relájate.

COMENTARIOS

Si crees que no existen un desafíos en tu vida, entonces no tienes vida. No existe la vida sin desafíos. El desafío es aquello que resuelves y tu solución es tu requisito. Así pues, tienes que calificar. Vayamos directo a la médula, aquí mismo, y lleguemos al tercer anillo del tronco del encéfalo para que podamos reorganizar nuestro sistema neurológico y podemos estar en nuestra conciencia intuitiva. Así es como será la vida en cincuenta años. Todo este conocimiento que tienes hasta ahora es una farsa. No funciona, no califica.

Cuando llegas a un estado sin pensamientos, la *Mente Maestra del Universo* comienza a servirte. El hombre se convierte en un dios y dios se convierte en un sirviente. La polaridad se invierte a sí misma con sólo llegar a ese estado sin pensamientos. Comienza a calificar tus pensamientos. Cuando empiezas a calificar tus pensamientos, comenzarás a purificar tu ser y un ser purificado se convierte en el templo del espíritu, así, todas las shaktis, todos los poderes, todo Prakirti comienzan a venir y a servir... De lo contrario, estás en venta.

