

LA 827

PARA EXPERIMENTAR EL SILENCIO (SHUNIA) Y ABRIR EL TERCER OJO TRABAJA LA INTUICIÓN

DE 15 A 31 MINUTOS



Manos “en espejo”, con las palmas oblicuas, apuntando a la cara.

Codos pegados a las costillas

Muñecas algo caídas hacia atrás (“en extensión”)

Dedos semirrelajados, semiabiertos

Respiración lenta, profunda y controlada (consciente, -no automática-)

Ojos semiabiertos, mirando la punta de la nariz

Opcionalmente se hace cantando el mantra Guru Ram Das, de Singh Kaur

La meditación paso a paso.

Cierra los ojos. Primero percibe las sensaciones de manos en cara, sin traducirlas a palabras. La propias sensaciones son la finalidad. Resulta una experiencia muy abierta, profunda y silenciosa. En sí mismo es una poderosa meditación

Más tarde, añade también las sensaciones de cara, pecho, diafragma abdomen, como mezclándose entre sí y con las de la cara, formando una unidad. Y tras ello, sigue extendiendo la consciencia hacia las sensaciones de la espalda y la nuca, en unidad con las demás. Ahora tu espacio meditativo está expandido en todas las direcciones, no tiene “centro”

Finalmente, "colócate" en las sensaciones de la espalda y sujeta tu espacio perceptivo de atrás adelante, como atravesándote. También puedes expandirte hacia más atrás. Siente tus sensaciones globalmente.

Respira lenta y profundamente.

Una vez asentado en la meditación, entreabre los ojos, dirigiendo la mirada a través de la sombra de las pestañas en dirección a la punta de la nariz. Mira “desde las sensaciones de la nuca hacia el centro del cerebro. No mires desde los ojos.

Terashula Kriya *“El rayo de Shiva”*

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.

POSICIÓN DE OJOS: Los ojos están cerrados y ven la parte posterior de los párpados.

MUDRA: Lleva los codos a los lados de las costillas. Los antebrazos están extendidos enfrente de ti, con las manos enfrente del corazón y las palmas hacia arriba, la derecha sobre la izquierda. Las manos están, aproximadamente, 10° más arriba que los codos. No existe doblez en las muñecas. Los brazos forman una línea recta desde las yemas de los dedos a los codos. Los pulgares están extendidos a los lados de las manos, hacia fuera. Las yemas de los dedos y las palmas están levemente descentradas.

MANTRA: Con la mente, canta el mantra:

JAR JAR WAA-JE GU-RUU

RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN: Inhala a través de las fosas nasales, mete el ombligo y suspende la respiración. Mentalmente, canta el mantra el mayor tiempo posible mientras retienes la respiración. Al cantar, visualiza tus manos rodeadas por una luz blanca. Exhala a través de las fosas nasales y visualiza un relampagueo que sale de las yemas de tus dedos. Cuando hayas exhalado completamente, suspende la respiración por fuera, aplica *mulbandh* y de nuevo, mentalmente, recita el mantra el mayor tiempo posible. Inhala profundo y continúa.

TIEMPO: El tiempo recomendado de práctica es de **31 a 62 minutos**.

COMENTARIO

Terashula es el rayo de Shiva (uno de los dioses de la Trinidad hindú: Brahma, Vishnu y Shiva); Shiva es el destructor o regenerador. *Terashula* puede activar el proceso autocurativo. Esta meditación equilibra los tres *gunas* —las tres cualidades que se extienden por toda la creación: *rajas*, *tamas* y *sattva*—. Te da la capacidad para sanar a distancia, a través de tu toque o a través de tu proyección. También, reúne a los tres sistemas nerviosos. Muchos desequilibrios psicológicos o desórdenes de la personalidad pueden curarse mediante la práctica de este kriya, y es útil para deshacerse de fobias, especialmente, la fobia del padre.

Se sugiere que esta meditación sea hecha en un cuarto fresco o por la noche, cuando la temperatura es más baja, puesto que estimula la kundalini de forma directa y genera una gran cantidad de calor en el cuerpo.



#LA856 960102 Panj Graani Kriya

Open the Diaphragm Change Yourself Inside and Out

This meditation (from what Yogi Bhanan called the "half angle" system) is a part of an ancient science that is very old, very sacred, and very simple. It was kept for the higher caliber of disciples. When a student became a siddh and was certified and qualified, then his teacher would give him certain exercises of this caliber. These exercises are for those who have qualified themselves as sages with discipline and with spirit.

Sit in Easy Pose with your spine straight and your chin in and your chest out. Bend your right elbow and bring your right hand in front of your face with the palm facing left and the fingers slightly spread. The tips of the fingertips are level with your brow point.

Place your left hand against your right hand so that each finger of the left hand touches the mound at the base of the corresponding finger of the right hand. (The Jupiter (index) finger of the left hand touches the base of the Jupiter (index) finger on the right hand and so on.) Your left thumb locks around the right wrist. This mudra creates an energy bond.

Make an "O" shaped mouth and begin Breath of Fire through your mouth. Create a strong and rhythmic breath. Your eyes will close down automatically. 11 Minutes.

To finish: Inhale, hold the breath for 15 seconds, press your hands together with the maximum power you have. Exhale. Inhale, hold the breath for 15 seconds, press your hands together, pushing both hands with equal pressure. Exhale. Inhale, hold your breath for 15 seconds, keep the hands pressed together as you twist once to the left as far as you can, then twist once to the right as far as you can, then return to the center, and exhale. Relax.

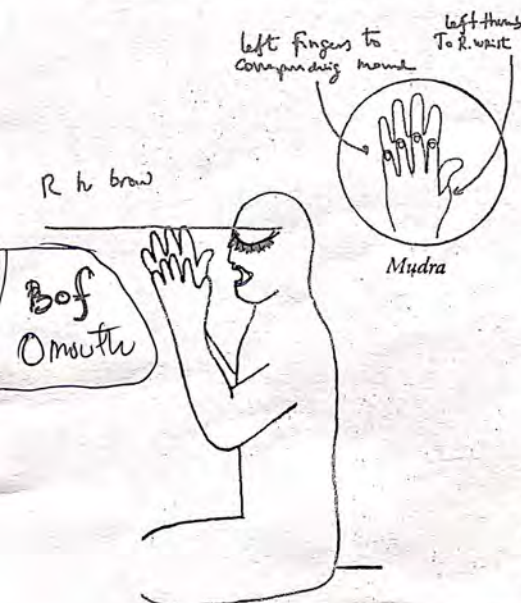
If you practice this kriya for forty days, it can change you inside and out. But there is a note of warning: no matter how good it feels, do not practice it for more than 11 Minutes.

This kriya works on the diaphragm muscle. When the diaphragm muscle is open, flexible, and correctly tuned, it's physical and energetic action can keep the body in a state of health that prevents heart attacks and brain hemorrhages.

(After five minutes of practice, you may find that you have pain in your diaphragm area. This can indicate that your diaphragm muscle is out of shape, because you have not the habit of breathing from your lower abdomen. Because of this, your lower lungs are clogged up and your blood does not have a high oxygen capacity. This kriya will cause the body to regularize itself and the sensation ok this may be painful. The last two minutes of the kriya, your nervous system may get itchy, but just go through it.)

" Mind has a power over matter. If the Self is tuned to a high frequency and the respectability of Self is within one's own honor, there is nothing in the world one cannot move. One can move mind, material, and time. These three things the human has the power to develop himself to control: mind, matter, and time.

YB



Al pretender que estamos mirando la nariz desde la nuca se abre un espacio de silencio en el centro del cerebro, por delante de la nuca y por detrás de los globos oculares. Ese es el “espacio del tercer ojo”.

Esta meditación desarrolla la intuición y el tercer ojo. Ayuda a percibir el flujo de nuestra mente. Facilita reconocer el hecho de la fantasía. (y así empezar a controlarla). Evitamos la distracción y se destapa el silencio.