

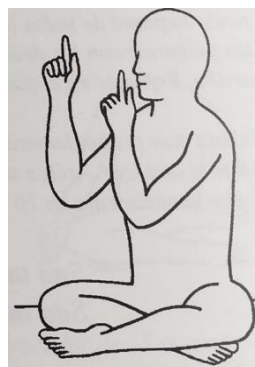
“CÓMO MANEJAR UN ACCIDENTE” MENTE NEGATIVA X MANAS/POSITIVA

Todo necesita un arreglo. Junta todas las piezas y ve qué es útil. Busca una ventaja en la situación. Observa qué hiciste mal para que no lo vuelvas a hacer. Identifica qué es lo que no hiciste que te hubiera protegido.

Identifica, arregla y utiliza. Si esta Proyección es demasiado fuerte, puedes distraerte con las prioridades u oportunidades que se les presenten a otras personas; puedes hacer trabajos no relacionados con tu tarea o sobrestimar los cambios que podrías hacer. Si las Mentes Positiva y Negativa se entrelazan, puedes convencerte de que tus soluciones a problemas pasados tienen algo que ver con lo que está sucediendo y arreglar algo que no está roto, o reparar algo equivocado que después creará otros problemas. Si es demasiado débil, te frustrarás en constantes tentativas de ir más allá del problema ya que te saltas los detalles o no confías en tus propios instintos para actuar en una forma nueva. Malgastas el tiempo en lugar de arreglar. Dejas tus esfuerzos a la deriva y te distraes sin probarlos por completo. Si esta Proyección se encuentra equilibrada y desarrollada, eres práctico, efectivo y eres una máquina de aprendizaje de acción orientada. Observas suficientes detalles para actuar con precisión y tienes la suficiente confianza que te permite asumir riesgos proporcionados; pruebas los resultados con evaluaciones comparativas. Tu actuación es excelente en emergencias y situaciones de pánico.

MEDITACION DE SINCRONIZACIÓN BRAHM MUDRA KRIYA

Siéntate recto, con ambas manos frente a ti a la altura de los ojos. Extiende el dedo Júpiter (índice) hacia arriba. Dobla los dedos hacia las palmas. Mantén los pulgares derechos, hacia arriba, paralelos a los índices, las uñas del pulgar frente a tu cuerpo. La punta del dedo índice izquierdo se sostiene al nivel del último nudillo del pulgar derecho. Las manos están separadas de 15 a 20 centímetros entre sí y a una distancia de 30 a 35 centímetros de la cara.



Los ojos permanecen abiertos, viendo directamente y a través del espacio entre las manos. Haz tu respiración larga y lenta.

Continúa de 11 a 31 minutos

Meditación página 158 del libro “La Mente: sus proyecciones y sus múltiples facetas” Derechos de autor: KRI (Kundalini Research Institute).