

## LA799 940407 El recolector de lluvia (Rain Catcher)

### Para ver lo invisible

Desarrolla tu intuición para manejarte convenientemente en los años venideros.



11 minutos.

Postura fácil, espalda recta. Dobla tu codo izquierdo como en la figura. El antebrazo esté vertical. Mano izquierda en Surya Mudra (pulgar toca el anular). Los restantes dedos están extendidos hacia arriba.

Brazo derecho extendido hacia delante, como en la figura. Codo recto, la mano derecha en forma de copa, la palma mirando arriba, como recogiendo agua de lluvia.

Cierra los ojos, Enfócate en la barbilla.

Respira lenta, profunda y conscientemente.

Para terminar, inhala, reten 20 segundos, estira el brazo derecho, tensa toda la musculatura, exhale como canon. Hazlo tres veces.

Esta meditación crea una endorfina cerebral que refuerza y endurece el organismo. El metabolismo cambia, las glándulas secretan, el sistema nervioso se fortalece y el cerebro se auto regenera.

Hazla 120 días a la misma hora todos los días sin fallar. Escoge un momento del día y mantente regular, para de este modo crear un patrón energético  
Te dará un vistazo de lo invisible, escucharás algo de lo inaudible y te asomará un poco a lo desconocido.

Puedes enrollar la lengua arriba y atrás, tocando el paladar mientras cantas mentalmente Wahe Guru. Si lo haces, asegúrate que haya alguien cerca de ti por si te tiene que bajar de la meditación.