

Trabajo Práctico para el Despertar



Encaminándonos hacia la Muerte Mística

Semana 5

Trabajo sobre el centro motor

RESUMEN SEMANA 5:

¿Cuál es la palabra clave en nuestros días si pensamos en el centro motor en relación a la vida de este siglo 21?: La palabra clave es ESTRÉS.

Y ¿cuál es, en contrapartida, la palabra clave para solucionar este grave problema del Estrés?: la palabra clave contraria es RELAJACIÓN.

Es importante que durante toda esta semana trabajes para lograr relajar, de forma consciente, y sobre la marcha, tanto la zona del centro motor como el cuerpo completo y sus tensiones, soltando todas las rigideces maquinales que nos caracterizan. Intenta dormir más relajado, caminar más relajado, hablar más relajado, etc., bajo el influjo de una atenta auto-observación del centro motor.

TAREAS PARA LA SEMANA 5:

Primera Tarea: Orar todos los días por 7 días a nuestra Bendita Madre Kundalini, rogándole nos desarrolle la capacidad de la auto-observación, y nos ayude en este trabajo específico que estamos emprendiendo, esta semana, con el centro motor.

Segunda Tarea: Leer y reflexionar por 7 días seguidos, el capítulo XVII titulado "Criaturas Mecánicas", del libro Psicología Revolucionaria, donde se nos habla de las reacciones mecánicas y la necesidad de hacernos más conscientes de sí mismos.

Tercera Tarea: Practica la auto-observación por 7 días sobre el centro motor prestando atención a todos los movimientos que realices, estados musculares, ticks nerviosos, golpeteos de los pies y manos, abstracciones tocándose la cara o los brazos de forma inconsciente, y por sobre todo, acostúmbrate a relajar tus hombros y el centro motor, muy seguido.

Cada vez que encuentres tensiones, relájate. Para eso, sube tus hombros, respira profundamente, y luego exhala con la intención de relajar tus músculos, mientras que sueltas tus hombros lentamente.

Una persona tensa es una persona presta a reaccionar, mientras que una persona relajada tiene más distancia entre una impresión negativa y la posible identificación y reacción automática.

Practicando, todo es posible. Por eso hay un dicho que dice: **“La práctica hace al Maestro”**.

Y recuerda:

¡Si otras personas lo han logrado, tú también puedes lograrlo!
