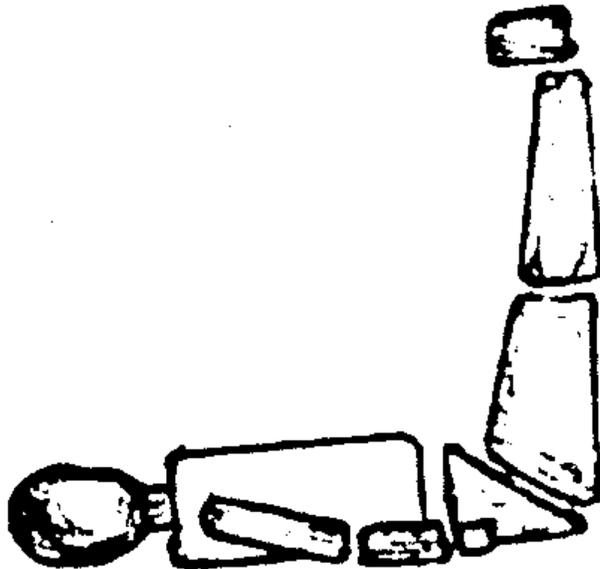


VIPARITA KARANI MUDRA

Se coloca acostado en decúbito dorsal sobre el piso, luego levanta las piernas, y las coloca en forma vertical sobre una pared. Para este ejercicio debe colocarse muy junto a la pared, la espalda sobre el suelo sin almohada, brazos a los costados del cuerpo un poco flexionados, sobre el piso...

...Eso es lo que se llama en el oriente, Viparita Karani Mudra, la sangre entonces fluye toda hacia la cabeza, se precipita hacia el cráneo para que ponga a trabajar determinadas áreas del cerebro, para que fortifique los sentidos, para que fortifique la vista que es necesario tener muy buena vista, buen olfato, buen tacto, buen oído, buen gusto, etc., etc., etc...

...deberá empezarse a lo sumo con 5 minutos y luego ir aumentando el tiempo paulatinamente, lentamente, con paciencia, despacio; por ejemplo, aumentaremos un minuto diario. A quienes anhelan rejuvenecer el cuerpo y curarse de toda enfermedad, aquí les damos la fórmula maravillosa: el Viparita-Karana-Mudra. ¿Entendido?.



...a cada posición o sadhana, le corresponde la meditación, la oración, es decir, cada cambio de posición una intensificación en cualquiera de los aspectos místicos, según de lo que se trate.

...Esta cuestión no se realiza de la noche a la mañana; esto no es así como “soplar y hacer botellas”, esto no es así como tomarse un vaso de agua (todo cuesta sacrificio). El Viparitha Karani Mudra, bien entendido, es una penitencia. Sí, una penitencia muy sagrada,

...Es pues, el Viparitha Karani Mudra, una penitencia. No debemos desdeñar la penitencia. Nosotros necesitamos, no la penitencia anticuada de la Edad de Piscis, sino la nueva penitencia, la de la era del Acuario: una penitencia científica, esotérica, mística, altamente trascendente y trascendental, que opere cambios magníficos en todos los centros psico-fisiológicos de nuestro organismo.

----- Samael Aun Weor (Varios textos) -----

Más prácticas en www.samaelgnosis.net/practicas

Instituto Cultural Quetzalcoatl de Antropología Psicoanalítica, A.C.

<http://samaelgnosis.net> y <http://samaelgnosis.org>