

# Cómo meditar con la técnica de Hong-Sau (Jhong-So)

La mente y la respiración están íntimamente conectadas. La respiración responde instantáneamente a diferentes estados mentales y emocionales. De la misma manera que fluye la respiración, fluye también la mente. Al concentrarse uno en la respiración la mente se va calmando. Esta es la técnica de concentración y meditación de “Hong-sau” enseñada por Paramhansa Yogananda y por su discípulo directo Kriyananda. La meditación puede dividirse en tres partes: relajación, concentración y expansión.

Antes de la meditación sugerimos hacer los ejercicios de energetización, oración y canto. Recuerda que Jhong-So se puede realizar en cualquier lugar o momento.

## Preparación: **Relajación**

**Postura:** Sentado en posición para meditar, con la espalda derecha, si usas una silla la espalda no debe tocar el respaldo. Coloca las palmas de las manos hacia arriba sobre las piernas, en la unión entre el muslo y el abdomen. Mantén el pecho y la barbilla elevados.

**Tensión y relajación:** Inspira y retén la respiración, tensa todo el cuerpo; después expira y relájate. Haz este ejercicio tres veces.

**Respiración para relajar la mente:** Inspira a través de la nariz contando mentalmente hasta 8 ó 12, o hasta donde te resulte comfortable, (evita los ruidos durante la respiración ya que indican que estás yendo más allá de la zona comfortable) Retén la respiración contando el mismo número de veces que en la inspiración y expira por la nariz con el mismo número. Haz esto tres o más veces. Termina respirando normal, despacio y completamente.

**Ojos:** Ojos cerrados, elevar los ojos hacia arriba ligeramente como si estuviera viendo una montaña en la distancia. Relaja los ojos y evita la tensión o el dolor.

## La Técnica de Jhong-So: **Concentración**

**Observar la respiración:** Lleva tu atención a donde sientas la respiración, observándola pero no controlándola. A esto te puede ayudar el sentir que la respiración es un regalo del Universo que viene y va constantemente. Cuando empieces puede que seas más consciente de la respiración en los pulmones, donde se efectúa más vigorosamente. Si es así, observa como se efectúa la respiración ahí. A medida que la mente se tranquiliza, contempla el movimiento más sutil de cómo el aire entra en las fosas nasales. Para ayudarte en tu habilidad de cómo sentir el flujo sutil del aire entrando y saliendo, imagínate que estás relajando la parte interior de la nariz. A medida que te encuentres más tranquilo, notarás más la respiración en la parte alta de las fosas nasales, especialmente en la punta de la nariz. No te preocupes de si estás respirando con el diafragma, deja que la respiración se produzca naturalmente.

**Repetir Jhong-So:** Cuando inspires piensa mentalmente en “Hong” Pronunciando en español Jhong, con una “J” suave y gutural. Al expirar piensa

mentalmente en “So” Pronunciado con una “o” suave y prolongada “Soo”. Deja que la respiración natural y espontánea dicte el ritmo. Cuando se produzcan pausas naturales entre la inspiración y la espiración, obsévalas y disfruta simplemente. Ten cuidado y no muevas los labios o la lengua. Jhong-So es un mantra en sánscrito que significa: “Yo soy Él” o “Yo soy espíritu”.

**Dedo índice:** Para ayudarte a mantener la concentración en la respiración, mueve el dedo índice de la mano derecha muy ligeramente hacia la palma de la mano cuando inspires y estíralo ligeramente hacia fuera cuando espires. A medida que te absorbas en la técnica, el movimiento del dedo índice puede llegar a ser una distracción, cuando alcances este punto deja de moverlo.

Para finalizar la práctica de Jhong-So: Practica Jhong-So durante los primeros dos tercios o tres cuartos de tu tiempo dedicado a meditar. Termina tu práctica espirando suavemente tres veces en rápida sucesión, después deja que tu respiración esté fuera tanto como sea confortable y disfruta de la sensación de quietud y calma. Después de esto no necesita prestar atención a su respiración.

## **Meditación: Expansión**

**Sentarse para disfrutar de la tranquilidad interior:** Disfruta de los frutos de su práctica. Yogananda define la meditación como “concentración enfocada únicamente en Dios o en uno de Sus atributos”. Los atributos de Dios son: sensaciones de una paz profunda, amor, luz, alegría, sabiduría, quietud, sonido (vibraciones), o poder. Absórbete en esas cualidades. Con devoción profunda, también puedes llamar a Dios: “Revélate, revélate, revélate” Después trata de sentir la respuesta de Dios en tu corazón. Este también es un buen momento para rezar por otros, hacer una visualización que nos produzca expansión, o repetir un mantra.