

# HERRAMIENTAS PARA SENTIRTE EN PAZ, A TRAVÉS DEL YOGA, LA MEDITACIÓN Y LA COMPRENSIÓN.

- MENTE Y MEDITACIÓN
- Los Chakras y meditaciones para sanarlos
- MANTRAS
- Pranayama-Respiración
- El Sadhu y la Sadhana
- Yoga
- Posturas, Mudras y Bhandas
- Los Diez Cuerpos
- Escrituras Yoguias

"No saber es auténtica sabiduría.  
Presumir que se sabe es una enfermedad.  
Primero date cuenta de que estás enfermo;  
Solo entonces podrás recobrar la salud"

Tao Te Ching, Lao Tse

## MENTE Y MEDITACIÓN

Cuando comencé a hacer yoga y me enseñaron a meditar, al principio pensé lo que el resto de los principiantes: "Esto es imposible y me duele todo el cuerpo".

Mi profesor decía: "Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y no desarrolles ningún pensamiento. En lugar de desarrollarlos, déjalos pasar como si fueran nubes arrastradas por el viento".

Él también nos decía que el yoga era un modo de unirse con el infinito, ya que esto

es lo que significa la palabra yoga: unir el finito, nosotros, con el infinito.

Pero cuando vas avanzando en la práctica, te das cuenta que esta definición va más allá, que el yoga es una forma de encontrar y conocer nuestro verdadero "Yo", y esto solo se consigue cuando uno logra controlar su cuerpo, su respiración y sobre todo, su mente.

Cuando me hice profesora de yoga y comencé a dar clases, me encontré con muchos alumnos a los que no les gustaba nada la meditación y solo querían hacer ejercicio. Yo imparto Kundalini Yoga, en el cual se enseña a ejercitar el cuerpo, relajarlo y meditar, y algunos alumnos pretendían suprimir la meditación.

Era en ese momento cuando tenía que explicarles la verdadera esencia del yoga, que en su día plasmó Patanjali en sus Yoga Sutras.

Como he dicho antes, el fin del yoga es unirse con el Infinito o, lo que es lo mismo, alcanzar la Iluminación. Pero para ello hay que pasar y controlar las ocho fases que describe Patanjali.

## PLANO MORAL:

- 1) Las cinco Abstinencias o "Yama".
- 2) Las cinco Disciplinas o "Niyama".

## PLANO PSICO-FÍSICO

- 3) Posturas o "Asanas"
- 4) Control de la respiración o "Pranayama".
- 5) Abstracción de los sentidos o "Pratyahara".

## PLANO MENTAL

- 6) Concentración de un pensamiento en un solo Punto o "Dharana".
- 7) Contemplación activa en la esencia del objeto o "Dhyana".
- 8) Iluminación o "Samadhi".

Aprender a controlar la mente, los pensamientos, y meditar, es muy difícil y es por ello que muchas personas tiran la toalla antes de intentarlo, sin darse cuenta que esta es una fase muy importante dentro del camino del yoga.

Aunque solo se practiquen ejercicios físicos, nuestra mente ha de estar totalmente centrada en lo que está ejecutando, en la postura, en el movimiento, si lo hay, y en la respiración. Por ello, siempre aconsejo a mis alumnos que incluso en las asanas (posturas yóguicas) mantengan su mente en un estado meditativo, porque, de este modo, una vez llegue el momento de la meditación, su mente y su cuerpo estarán más preparados.

Al principio siempre es costoso sentarse totalmente inmóvil, respirar y no pensar en nada. Pero no todas las meditaciones son así. Muchas de ellas utilizan mantras e incluso movimientos para ayudar al cuerpo y a la mente a relajarse y olvidarse del mundo que les rodea.

Este libro contiene todo tipo de meditaciones, desde meditaciones curativas, hasta las más espirituales.

A decir verdad, muchas de ellas tienen un carácter terapéutico, ya que si el cuerpo no está sano y desintoxicado, o la mente se encuentra en un estado depresivo, nos será muy difícil alcanzar un estado profundo de meditación. Un estado en el que no estarás dormido pero tampoco despierto. Un estado en el que no existen ni las preocupaciones ni el dolor, solo existes tú, el infinito, la felicidad y la sensación de sentirte completo y glorioso, y que tu espíritu se hará cada vez más grande y sabio a medida que aprendas y logres meditar, sin que la mente te controle a ti.

Hablando del espíritu y de la actividad fluctuante de la mente, el filósofo hindú Vivekânanda, dijo lo siguiente:

“El hombre real se mantiene detrás del espíritu; el espíritu es el instrumento entre sus manos; es su inteligencia la que se filtra a través del espíritu.

Solamente cuando ocupáis vuestro puesto detrás del espíritu, este se hace inteligente. Cuando el hombre abandona el espíritu, este cae en trozos y deja de ser. Comprended de este modo lo que se entiende por Chitta. Este es el contenido mental, y los Vrittis son las ondas y arrugas que se elevan sobre él cuando vienen a excitarlo causas exteriores. Estos Vrittis son nuestro universo.

No podemos ver el fondo del lago cuando la superficie está cubierta de pliegues.

No podemos tener una idea del fondo más que cuando los pliegues desaparecen y la superficie queda en calma. Si el agua es fangosa o está continuamente agitada, el fondo no será visible. Si el agua es limpia y no hay olas, veremos el fondo. El fondo de este lago es nuestro auténtico Yo, el lago es Chitta, las ondas son Vrittis. . .”

Amrit Nam Kaur

¿Qué es la meditación?

Muchas personas creen que meditar es razonar y entender ciertas ideas y pensamientos, pero, realmente, se trata de lo contrario.

La meditación es el proceso por el cual, la persona, a través de la concentración, logra dejar su mente en blanco, totalmente vacía. Sin embargo. .

. ¿Qué pude hacer esto realmente por nosotros?

En la vida diaria, nuestra mente pasa horas y horas generando miles de pensamientos, lo cual, dependiendo de la naturaleza de los mismos, pueden dejarnos agotados tanto física como psicológicamente.

El desarrollo obsesivo de pensamientos puede provocar insomnio, e incluso ansiedad.

Principalmente me refiero a pensamientos negativos, y si se nos van de las manos, este mal hábito puede quedar grabado en nuestro subconsciente.

La mente se haya en un constante diálogo interno. A veces incluso podemos “oír” una voz que dice: “¿Por qué haces esto?, e inmediatamente aparece otra voz que contesta: “¿Y por qué no hacerlo?”. Es en este momento cuando empieza un diálogo que no parece tener fin.

Estas dos voces internas son conocidas como la Mente Positiva y la Mente Negativa. Pero, realmente, nuestro esquema mental puede dividirse en tres partes; además de estas dos mentes, poseemos una tercera, la Mente Neutral.

Para meditar, es importante que esta última mente esté equilibrada y desarrollada, ya que la Mente Neutral ejerce el papel de juez entre las otras dos mentes. Cuando la Mente Positiva y la Mente Negativa se enzarzan en una discusión, es la Mente Neutral las que las acalla.

Dejar la mente en blanco es algo muy difícil. Pero, si uno aprende a hacerlo, practicando todos los días, podrá conseguir que su mente esté más relajada y así desarrollar una personalidad equilibrada.

En el libro titulado “*Ritos Iguales*”, el autor fantástico-cómico Terry Pratchett, compara la mente animal con la humana de la siguiente manera:

*“Las mentes animales son sencillas y, por tanto, definidas. Los animales no se dedican a dividir la experiencia en pequeños fragmentos y a especular sobre los que se han perdido. Para ellos, todo el universo se divide en cosas para a) copular, b) comer, c) de las que huir, y d) piedras. Esto libera a la mente de pensamientos innecesarios, y le proporciona precisión allí donde hace falta. Por ejemplo, un animal corriente nunca intenta caminar y mascar chicle al mismo tiempo.*

*Por el contrario, el ser humano corriente piensa en toda clase de cosas, a toda clase de niveles, con la interrupción de docenas de imposiciones biológicas y momentos críticos. Hay pensamientos a punto de ser formulados, pensamientos privados, pensamientos de verdad, pensamientos sobre pensamientos y toda una gama de pensamientos inconscientes. Para un telépata, la mente humana es el caos. Es una terminal de ferrocarril con todos los altavoces funcionando a la vez. Es toda una banda de FM. . . y algunas de las emisoras no son legales, si no piratas procedentes de mares prohibidos que emiten melodías nocturnas con letras marginales.”*

“Ritos Iguales” Autor: Terry Pratchett Año: 1987

El truco, pues, para que nuestra mente no parezca un ferrocarril con todos los altavoces funcionando a la vez, es el siguiente: Cuando una ráfaga de pensamiento acudan a la mente, hay que intentar crear un paréntesis entre pensamiento y pensamiento. Si se logra alargar ese “paréntesis” la mente se calmará.

En este estado, el individuo se encuentra en un punto intermedio entre el sueño y la

vigilia. Está Relajado pero alerta, consciente del ritmo de su respiración.

Dependiendo del tipo de meditación, a nuestra mente le costará más o menos trabajo alcanzar un estado meditativo.

Hay meditaciones en las que se repite un mantra, bien cantándolo en voz alta o recitándolo mentalmente. Esto mantiene “entretenida” a la mente, hasta que, a través del sonido, la mente queda hipnotizada por las frecuencias sonoras del mantra, pudiendo así nuestras ondas cerebrales alcanzar el estado de frecuencia alfa.

Por eso, para aprender a meditar, yo aconsejo empezar con mantras, ya que si empiezas desde el primer día a meditar en silencio, la mente puede tomar el control por ti y desarrollar una cantidad inimaginable de pensamientos como estos: “¿Por qué estoy aquí sentado? Me duelen las rodillas. ¿Y tengo que estar así de quieto durante diez minutos?. . .”

A todas las personas no tiene por que pasarle esto, pero es lo más habitual. Sin embargo, una vez que hayas logrado dominar la mente, podrás sentarte en silencio y no escuchar nada. . . salvo el sonido de tu respiración, los latidos de tu corazón y tú verdadero yo.

Aun así, si los pensamientos no te dejan en paz, repite internamente esta premisa: “¿De quien es este pensamiento? De la mente”

Amrit Nam Kaur

### **Propósito de la meditación**

La meditación satisface muchos propósitos. La meditación restablece la conciencia espiritual y el poder y fortaleza en el alma humana. Cada alma, a mayor o menor

nivel, está espiritualmente agotada en estos momentos. La pérdida de energía espiritual y pureza ha generado defectos en la personalidad, daños en la capacidad de discernir y crisis de valores. La disciplina de la meditación entrena la mente haciéndola estable y elevada. Entonces el alma puede volar hacia la dimensión espiritual y disfrutar de la dicha de la comunión con Dios, el Ser Supremo y restablecer las virtudes, poderes, cualidades y sabiduría que ha perdido.

Desde una perspectiva espiritual, podemos ver que todos los problemas que afectan a la humanidad – políticos, económicos, de salud, sociales, educativos, culturales, psicológicos, etc. – tienen su origen en los defectos y deficiencias del carácter de las personas. Estos defectos surgen de la falta de poder espiritual en el alma y esta debilidad del alma se produce por el alejamiento del ser verdadero y de Dios. Cuando una persona está meditando restablece el contacto con el ser interior verdadero y con la conciencia del ser como un alma, y mediante esta transformación de conciencia (de una conciencia física, limitada y gobernada por el ego falso a una conciencia espiritual, elevada y llena de auto-respeto) se hace posible el contacto y la comunión con el Alma Suprema, la fuente de todas la cualidades y poderes.

A medida que meditamos, el alma absorbe en su interior el poder divino que la rejuvenece y le devuelve todas sus cualidades y poderes perdidos. La mente se vuelve clara y fuerte, capaz de pensar de manera lógica y consistente, y la brecha entre nuestros pensamientos y acciones se va estrechando. El entendimiento y juicio del alma se vuelve más diáfano y preciso. El alma renuncia el hábito de actuar en contra de su discernimiento y desarrolla mayor honestidad y coherencia.

Mediante la meditación, la calidad de nuestras acciones se va equiparando progresivamente a las cualidades y virtudes originales del alma. Esto fortalece nuestra pureza, integridad y generosidad. Es una ley espiritual que la práctica de la meditación es esencial para generar un desarrollo verdadero y duradero de nuestro carácter.

## LA MEDITACIÓN SEGÚN LOS YOGA SUTRAS DE

### PATANJALI

Patanjali identificó 8 aspectos interrelacionados de yoga que son importantes para refinar la mente y poder discernir entre lo real y lo ilusorio.

Estos ocho aspectos son:

- Yama: Las cinco restricciones.
- Niyama: Las cinco disciplinas.
- Ashana: Posturas.
- Pranayama: Control del prana, ejercicios de respiración.
- Pratyahara: Sincronización de los sentidos y pensamientos.
- Dharana: Concentración.
- Dhyana: Meditación profunda.
- Samadhi: Iluminación.

En el tercer libro de “Los Yoga Sutas”, se desarrollan los conceptos de Dharana, Dhyana y Samadhi, para aprender a dominar la mente, meditar y alcanzar la iluminación.

Pero, antes, al final del libro II, se habla del concepto de Pratyahara: traducido como: la sincronización de los sentidos y pensamientos o el retiro. Sin entender Pratyahara no podremos alcanzar Dharana, la concentración.

## EXTRACTOS DEL LIBRO II (Los Yoga Sutas de Patanjali)

54. El recto apartamiento es el desenredo de los poderes de entre la trama de las cosas externas, y su

## retorno a la condición de conciencia. (PRATYAHARA)

Este es el método por el cual uno inyecta La Mente Única Universal dentro de la propia mente individual por un proceso de contracción. Uno sustituye un pensamiento positivo por cada pensamiento negativo para mantener una mente neutral. Utilizaremos pues la voluntad para actuar en base, solamente, a aquellos deseos que son universales. Todo esto nos va a conducir a contactar con la energía de La Mente Universal y extraerla para llevarla a La Mente Individual.

En el libro “El Árbol del Yoga” del maestro Iyengar, compara Pratyahara con la corteza de un árbol:

*“Pratyahara se traduce como retirada de los sentidos. Ello significa traer los sentidos desde la periferia de la piel hacia el núcleo del ser, el alma. [...] Pratyahara es el cultivo y educación de los sentidos de percepción. [...]”*

*Con la ayuda de la inteligencia, los sentidos emprenden un viaje interior, retornando a su punto de origen. [...] Hacemos que la memoria permanezca como inexistente, de forma que exista una conexión directa entre la mente y la inteligencia. [...]”*

*Patanjali dice que en este estadio, la memoria, habiendo alcanzado su madurez, pierde su existencia, y la mente, liberada de recuerdos pasados, se vuelve siempre alerta, renovada y sabia.”*

“El árbol del Yoga” Autor: Iyengar Año:

## EXTRACTOS DEL LIBRO III (Los Yoga Sutas de Patanjali)

1. La fijeza de la conciencia perceptiva en un lugar determinado, llamada Atención (DHARANA).

Dharana se refiere al hecho de concentrar la conciencia sobre un punto y mantenerla en él. La atención es el primer paso para el conocimiento y aplicada a las cosas espirituales, el primer paso hacia el conocimiento espiritual.

En el libro “El Árbol del Yoga” del maestro Iyengar, compara Dharana con la savia de un árbol:

*“Llevar la mente dispersa a un estado de control se denomina dharana. Dharana es concentración, o atención completa. [ . . . ] Sin embargo, permanecer positivamente en estado de ausencia deliberada de pensamientos es samadhi.*

*El estado de presencia de pensamientos requiere una atención deliberada. Asimismo, mantener la ausencia de pensamientos, ni tampoco un estado de presencia de pensamientos. No nos quedamos vacíos. Nos mantenemos llenos y plenamente conscientes. Esto es dharana, el cual conduce con el tiempo a dhyana y samadhi.*

“El árbol del Yoga” Autor: Iyengar Año: 2000

## **2. El sostenimiento prolongado de la conciencia perceptiva en ese lugar, se llama Concentración (DHYANA)**

Uno puede concentrar su mirada interna en los conceptos espirituales o podemos mantener fija la conciencia en ellos, hasta que lo oculto, surja lentamente a la luz, siendo así revelados sus secretos.

## **3. Cuando la conciencia perceptiva, en esta contemplación, se contrae enteramente a esclarecer el**

**sentido esencial del objeto contemplado y se halla libre del sentido de separatividad y de personalidad, esto se llama Meditación (SAMADHI)**

Por medio de la fuerza de voluntad, la mente se enfoca sobre un lugar o asunto determinado; Después, esta atención de la conciencia se mantiene fija en un “objeto”; y es entonces cuando nace el deseo de descubrir su sentido a través de pensamientos comprensivos. Pero esto debe hacerse lejos de todo prejuicio personal y con un deseo de beneficio y gratificación propia. Debe existir un amor hacia la verdad, puro y desinteresado. De esta manera la conciencia perceptiva se libera de toda personalidad o sentimiento de separatividad.

## **4. Cuando las tres: Atención, Contemplación y Meditación, se ejercitan a un mismo tiempo, esto se llama meditación perfectamente concentrada (Sanyama)**

## **5. Por el dominio de esta Meditación perfectamente concentrada, surge la iluminación de la conciencia perceptiva.**

Cuando el hombre/mujer espiritual se halla capacitado para vencer las grabas para la iluminación mental y emocional, este al fin abre los ojos y puede ver claramente, logrando así la percepción iluminada, Samadhi.

Samadhi es la identificación total con el espíritu. La experiencia profunda de “Yo y Dios, Dios y yo somos Uno”.

## **LAS ONDAS DE LA MENTE**

El sistema de yoga que Patanjali describe, tenía como objetivo unificar la filosofía Samkhya y la Vedanta. De esta unión surgió el proceso de yoga en el que enfocamos nuestra voluntad en dominar las ondas mentales.

La mente es considerada el nexo entre el cuerpo y el espíritu o conciencia. Y los hábitos que surgen de esta son los que nos atan a los apegos y a la dualidad. Pero si creamos un hábito concentrado en la mente, esto nos conducirá al desapego y al descubrimiento de la realidad.

La mente puede ser una herramienta a través de la cual podemos liberarnos y así no vivir una existencia condicionada o, si no la educamos adecuadamente, puede conducirnos a la confusión, la ignorancia y la esclavitud.

El cuerpo y la mente son dos aspectos que emanan de la naturaleza primaria: Prakriti. Una característica de esta sustancia es su constante transformación y evolución, lo cual lleva a una clasificación multinivel de la naturaleza, desde los aspectos más sutiles hasta los más densos. Es por tanto que el cuerpo y la mente se consideran gradaciones dentro de la evolución de Prakriti.

La mente se divide en diferentes aspectos funcionales:

**Manas:** Es la mente inferior donde habitan los sentidos y las reacciones.

**Ahangkar:** El ego.

**Buddhi:** Es la mente que discierne. De esta surgen productos mentales que incluyen las memorias, el subconsciente, el intelecto.

**Chitta:** Son el resto de las ondas fluctuantes de la mente.

La meta principal de todo yogui es calmar las ondas mentales para que así tenga una clara percepción de lo que es real y lo que es falso o ilusorio. Es por ello que Patanjali siempre atribuye el sufrimiento a la ignorancia y a la falta de discernimiento entre lo real y lo falso, lo eterno de lo transitorio y lo esencial de lo periférico. Patanjali afirma que es a través del conocimiento como realmente se puede alcanzar el despertar e incluso la salvación.

## **BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN**

-La meditación ayuda a controlar las ondas mentales para así permitir el libre flujo de irradiación desde el alma.

-Mediante el uso de patrones refinados, la meditación crea una comunicación entre la persona y su mente, y entre la mente y el cuerpo.

-Las meditaciones centradas en un mantra, actúan sobre el paladar superior de la boca, ejerciendo una “acupuntura cerebral”, lo cual controla el sistema autónomo y los impulsos del cerebro primitivo y el sistema límbico.

-Desarrolla La Mente Neutral (Ver Los 10 Cuerpos)

-Nos hace ver la realidad como una experiencia infinita en lugar de finita, al conectarnos con la claridad del alma.

-Desarrolla el bienestar, la paz interna, la estabilidad y la calma.

-Desarrolla la intuición.

-Hace que nos deshagamos de hábitos inconscientes, miedos, bloqueos subconscientes y abre un enlace inmediato e intuitivo hacia la conciencia misma.

-Transforma la emoción en devoción, potenciando así la maestría.

-Ayuda a enfocar la energía.

-Ayuda a obtener claridad mental, conciencia mental y capacidad presencial.

-Hace desaparecer los patrones responsables del estrés.

-Controla el lóbulo frontal del cerebro, encargado de controlar la personalidad.

## **ANTES DE MEDITAR**

Antes de empezar, has de escoger una hora y un lugar en el que sepas que no vas a ser molestado.

El horario más apropiado para ello, es al alba o a la puesta de sol, ya que estos momentos son instantes tántricos en los que se da lugar el paso de la noche al día y viceversa. La luz y la oscuridad, lo visible y lo invisible, lo evidente y lo oculto, están presentes en estos intervalos de tiempo.

Preferiblemente, las personas que meditan habitualmente escogen el alba, debido a que la mayoría de las personas se encuentran durmiendo y en la calle apenas hay ruidos.

Pero no necesariamente has de hacerlo en las horas ambrosiales, de hecho, hay muchas meditaciones que son recomendables hacerlas antes de dormir ya que ayudan a combatir el insomnio.

En cuanto al lugar, puede ser cualquiera siempre y cuando no haga excesivo frío o calor y haya una adecuada ventilación.

El lugar más idóneo para meditar quizá sea el campo, ya que te cerciorarás de la ausencia de sonidos de coches, ladridos, gritos o cualquier otro ruido que evoque el bullicio de una ciudad.

Pero, actualmente, la mayoría de las personas no vivimos en el campo y tenemos que conformarnos con una habitación vacía en un momento tranquilo.

Aún así, si tienes la oportunidad de meditar en el campo, hazlo. La experiencia es muy agradable y querrás repetirla una y otra vez. También puedes hacerlo en algún parque que disponga de amplias zonas verdes.

A la hora de sentarte, es importante aislar tu cuerpo del frío del suelo, para ello, siéntate sobre una alfombra (preferiblemente de pelo natural), un aislante o una manta.

Si a pesar de esto te sientes destemplado, cubre tus hombros con un chal o una chaqueta. Hay personas que utilizan el mismo chal para este cometido, ya que queda impregnado con la energía positiva que desprende el aura durante la meditación.

Una vez acondicionado el entorno, siéntate con la espalda recta, echando los hombros ligeramente hacia atrás, expandiendo el pecho hacia delante y aplicando un ligero Jalandhara Bhandha (consultar apartado "Bhandas o cerraduras") Si no puedes sentarte en la postura que se indica en la meditación, siempre puedes sentarte en una silla con respaldo (consultar apartado "posturas").

A partir de aquí, solo has de seguir las instrucciones que se dan en cada meditación: hacia donde has de dirigir los ojos, como has de respirar o que mantra has de cantar.

## **CONCENTRACIÓN O ENFOQUE MENTAL**

El centro más común al que se suele dirigir la atención cuando se medita es el punto del tercer ojo, a la altura del entrecejo. Sin embargo, no es el único lugar en el que nos podemos concentrar. Otros puntos de enfoque son la nariz, dejando los ojos ligeramente abiertos, la coronilla, con los ojos cerrados, dirigiéndolos físicamente hacia arriba, o el centro lunar de la barbilla.- Dependiendo del lugar hacia donde dirijas la atención te producirá un efecto distinto:

- Coronilla: te eleva a una conciencia superior, activando la glándula pineal, la cual controla la proyección nuclear de cada célula del cuerpo. -
- Entrecejo: Estimula la glándula pituitaria, glándula encargada de dirigir al resto del sistema endocrino. A través de este estímulo podemos despertar la intuición.
- Punta de la nariz: Acalla y consolida la mente en el estado meditativo. Gracias a esto son creadas nuevas vías de energía en los patrones cerebrales.
- Centro Lunar del mentón: Ver mentalmente a través de la barbilla nos permite vernos a nosotros mismos con claridad.

### **TIEMPOS DE MEDITACIÓN**

Cada meditación tiene asignado un tiempo específico, desde 3 minutos hasta 2 horas y media.

Si eres principiante es aconsejable que empieces por el mínimo de 3 minutos y luego continúes aumentando a medida que tu cuerpo y mente se vayan acostumbrando.

Cada porción de tiempo influye de diferente manera sobre nosotros:

3 minutos: Tu circulación y estabilidad sanguínea son estimuladas.

11 minutos: La pituitaria comienza a segregar hormonas y los nervios se equilibran.

22 minutos: Las tres mentes (negativa, positiva y neutral) son equilibradas para trabajar unidas.

31 minutos: La meditación afecta a tu mente, tu aura y los tatwas o elementos del cuerpo (tierra, agua, fuego, aire y éter).

62 minutos: El subconsciente y la proyección positiva se integran.

2 horas y media: El cambio que proporciona la meditación queda grabado en el subconsciente durante todo el día.

## **LOS CHAKRAS Y MEDITACIONES PARA SANARLOS**

### **LOS CHAKRAS**



### **¿Qué es un chakra?**

Para comenzar este apartado he de explicar lo que significa dicha palabra.

“Chakra” procede del sánscrito y significa rueda; este es el nombre que reciben ciertas localizaciones corporales en las que la energía se mueve y acumula de una manera especial.

Por regla general, se suele hablar de los siete chakras, que son los principales y más importantes, situados a lo largo de la columna, desde su base hasta la coronilla. Sin embargo, no son los únicos, ya que poseemos chakras secundarios en las palmas de las manos, en las rodillas, en los pies, etc.

Aquí no voy a hablar de siete chakras principales sino de ocho, cada uno de ellos con sus respectivas características y situaciones.

Pero antes de entrar en detalle quiero expresar mi propia opinión a cerca de los chakras.

Muchos han considerado a los chakras como algo puramente etéreo, una fuerza mágica, por así decirlo; pero la experiencia y la transmisión de conocimientos por parte del maestro Yogui Bhajan y sus alumnos, hasta llegar a mí, me hizo darme cuenta de lo que realmente es el poder de un chakra.

Los chakras principales no son otra cosa que el poder de secreción del sistema glandular, algo que tampoco es novedoso.

Cuando estimulamos determinadas zonas del cuerpo, en las que se haya un chakra, diciendo, por ejemplo, “vamos a estimular el chakra del corazón”, realmente, lo que estamos haciendo es estimular la glándula que se sitúa en el centro del pecho, la glándula timo y con ello, incrementamos la energía pránica y la circulación hacia dicha glándula, haciendo que segregue su hormona correspondiente y así relajar toda la zona pectoral: músculos pectorales, corazón, pulmones y la zona dorsal de la columna.

Los chakras-glándulas son como nuestro propio botiquín de primeros auxilios. No

necesitamos tomarnos un Valium para calmarnos, basta con estimular la glándula correcta para segregar la hormona correcta para relajarte de un modo natural. Solo basta con saber hacerlo y tu propio cuerpo se encargará de llevar toda la energía hacia el lugar idóneo a través de tus chakras.

### **Los chakras, sus características y el sistema glandular**

Los chakras o vórtices energéticos no representan centros que trabajen a nivel individual, todo lo contrario, representan una cadena de energía en la cual unos influyen sobre otros. Si nuestro primer chakra, el chakra raíz, no esta funcionando de manera correcta, indudablemente afectará a los demás, ya que este es la base que soporta al resto del sistema.

No quieras empezar la casa por el tejado y te pongas desde el primer día a estimular el séptimo chakra por ser el más poderoso y el que te conduzca a la iluminación. Si el Triángulo Inferior de chakras (1º,2º y 3º chakra) no están equilibrados, tampoco lo estará el chakra del corazón ni el Triángulo Superior de chakras (5º,6º y 7º).

Los chakras no solo influyen a nivel físico, también lo hacen a nivel psicológico, sensitivo y espiritual, afectando nuestros pensamientos y nuestra energía. Si conducimos de manera correcta dicha energía hacia cada uno de los chakras, estos se abrirán, se purificarán y despertarán nuestros sentidos para poder percibir la verdadera esencia de la que estamos hechos, la cual nos creó y a la cual regresaremos.

### **Características de los chakras**

## TRIÁNGULO INFERIOR

### 1 Chakra (raíz) **Muladara**



- Localización: Base de la columna, en el perineo.
- Glándula/órgano: Corteza y médula adrenal.
- Color: Rojo.
- Elemento: Tierra
- Estructura del sistema nervioso asociada: Plexo coccígeo
- Órganos asociados: Colon, recto, columna y riñones.
- Músculos asociados: Psoas/ilíaco, sóleo, gastrocnemio, músculos de la piel.
- Meridianos asociados: Vejiga y riñón.
- Número de vórtices: Cuatro.
- Nota musical: Do.
- Ritmo vibratorio (radiónica): 66658874
- Frecuencia: 81.1 hertzios.
- Tattwa asociado: Apego.
- Características psicológicas y espirituales: Yo, supervivencia, aislamiento, eliminación, compañerismo, la materia, lo físico. Cuando el chakra no está equilibrado: inseguridad, duda.
- Patologías asociadas: Patología colorrectal, incluido el cáncer, estreñimiento.
- Planeta asociado: Saturno.

#### Explicación:

El primer chakra, situado en la base de la columna, representa nuestra conexión más estrecha con la tierra y sus energías. Es una parte etérea y primaria de nuestro yo más básico y el que está más cerca del mundo de los sentidos que cualquier otro chakra.

Este centro energético es el reino de los hábitos, del comportamiento automático inconsciente, y de nuestros impulsos más básicos de supervivencia.

Muladara está estrechamente relacionado con la eliminación, el ano y el intestino grueso.

Estamos rodeados de toxinas y gracias a la actividad excretora del primer chakra, podemos eliminar lo que no nos pertenece y devolverlo a la tierra. Es muy importante que nuestra actividad eliminadora esté funcionando de manera adecuada para una óptima supervivencia.

El primer centro chákrico está muy unido a la actividad prácnica, ya que dicha energía, llega hasta él a través de los canales energéticos Ida y Pingala, para así aumentar su energía y equilibrarse. Si esto no llegara a suceder, el primer chakra no podría generar la energía Kundalini suficiente para luego ser elevada hacia el resto de los chakras.

Cuando el chakra no funciona correctamente, la energía se estanca y esto hace que la persona adquiera un comportamiento obsesivo de cara a su supervivencia más terrenal. Le obsesiona la salud, el dinero, su posición social. . . y esto provoca ese estancamiento en el mundo material impidiendo que su mente alcance un estado neutral. Es entonces cuando la mente se obsesiona con los pensamientos negativos, la codicia, la venganza, los celos y el rencor, llegando incluso a crear un estado de aislamiento del propio individuo, conduciéndole así a un

estado de inseguridad e incluso de paranoia.

Sin embargo, cuando la energía del primer chakra fluye correctamente, la persona es capaz de eliminar los pensamientos negativos con facilidad así como deshacerse de los malos hábitos. Esto creará una fuerte sensación de seguridad y estabilidad psicológica y emocional fortaleciendo de este modo nuestro sentido del "yo". Lo que sucede a continuación, después de haberse fortalecido la personalidad, es el deseo de compartir dicha fortaleza con un grupo, generándose así un sentido del compañerismo, a nivel familiar o de cualquier otro grupo, con la intención primaria de protegerlo, de ayudarlo a sobrevivir. También nos hace desarrollar la lealtad, la estabilidad, la firmeza, haciéndonos sentir autosuficientes, sin preocuparnos de posibles carencias emocionales, y potenciando nuestra confianza.

### Chakra Svadhistana



- Localización: Órganos sexuales.
- Glándula/órgano: gónadas, células de Leydig.
- Color: Naranja.
- Elemento: Agua.
- Estructura del sistema nervioso asociada: Plexo sacro.

- Órganos asociados: Sistema reproductor, equilibrio de fluidos, sistema linfático.
- Músculos asociados: Músculo de la corva, tibiales anteriores y posteriores
- Meridianos asociados: Bazo y pericardio.
- Número de vórtices: Seis.
- Nota musical: Re.
- Ritmo vibratorio (radiónica): 66663206
- Frecuencia: 81.1 hertzios.
- Tattwa asociado: Lujuria.
- Características psicológicas y espirituales: Creatividad. Cuando el chakra no está equilibrado: culpabilidad, ansiedad por el dinero, celos y envidia.
- Patologías asociadas: Ciática, problemas pélvicos, urinarios y ginecológicos; trastornos sexuales.
- Planeta asociado: Júpiter.

### Explicación:

El segundo chakra, en sánscrito Svadhistana, se localiza en la zona comprendida entre el hueso pélvico y el ombligo.

Es también conocido como el "chakra sexual", metafóricamente hablando, ya que este chakra no es visto como algo relacionado con la sexualidad. La verdadera y principal característica que identifica a este centro energético es la energía creativa que en él reside.

El elemento que habita en Svadhistana es el agua, un elemento en constante movimiento, mutable, fluido y cambiante. Este, por tanto, aporta al individuo la capacidad de cambiar, para así ajustarse a las diferentes fases y avatares de su vida, a través de las ideas y proyectos que pueden brotar directamente de la energía creativa de este chakra.

A nivel físico, Svadhistana controla los siguientes órganos y glándulas: El útero, las trompas de Falopio y la vagina en las mujeres; el pene, los testículos y la próstata en los hombres. Pero también ejerce influencia sobre los riñones y la vejiga.

Cuando la energía no circula de manera correcta en este centro, la persona se deja llevar por sus sentimientos, impulsos y deseos, pensando únicamente en la satisfacción de las pasiones.

Puede suceder que la energía que llega a él sea escasa, entonces el chakra será débil y la persona tendrá un impulso sexual bajo y su cuerpo poseerá menos energía. Esto provoca que la persona se aisle. Si por el contrario llega mucha energía, la persona será lujuriosa, obsesionada con la sexualidad. Este tipo de personas tienden a ser muy creativas, pero esta creatividad se termina estancando, debido al desequilibrio en el chakra.

Cuando la energía de Svadhistana fluye óptimamente, la persona se siente motivada, expresa sus propias opiniones, siente seguridad, confianza y se muestra compasiva y próxima. Es decir, ha subido del primer al segundo chakra, ya que las personas estancadas en el primero se centran exclusivamente en su "yo", mientras que el segundo aporta la experiencia de unión de nuestro "yo" con los otros y con el mismo universo.

La energía creativa de Svadistana está altamente relacionada con la energía intuitiva del sexto, ya que la creatividad ayuda a estimular la intuición.

### 3 Chakra Manipura



-Localización: Ombligo.

-Glándula/órgano:

Glandulas

Suprarrenales.

-Color: Amarillo.

-Elemento: Fuego.

-Estructura del sistema nervioso asociada: Plexo solar.

-Órganos asociados: Hígado, vesícula biliar, bazo, órganos digestivos, páncreas estómago y duodeno.

-Músculos asociados: Abdominales y cuádriceps.

-Meridianos asociados: Hígado y estómago.

-Número de vórtices: Diez.

-Nota musical: Mi.

-Ritmo vibratorio (radiónica): 6666410.53

-Frecuencia: 23 hertzios.

-Tattwa asociado: Codicia.

-Características psicológicas y espirituales: Poder, fuerza, transformación, autoestima, estabilidad y control. Cuando el chakra no está equilibrado: Depresión, preocupación, ansiedad.

-Patologías asociadas: úlceras, problemas estomacales, intestinales y hepáticos; problemas suprarrenales.

-Planeta asociado: Marte.

#### Explicación:

El tercer chakra, también conocido como Manipura, se localiza en la zona media del abdomen, por debajo de la punta del esternón, a la altura del plexo solar. El punto del ombligo es el encargado de

despertar el elemento fuego que yace en el plexo.

Este centro energético está asociado con los órganos digestivos: el estómago, los intestinos, el hígado y el páncreas.

Pero no solo es importante a nivel físico. A nivel energético, el tercer chakra es considerado un almacén de energía. De hecho, es el lugar donde las energías prana y apana se unen y se equilibran para luego bajar hasta el primer chakra y así empujar la Kundalini hacia arriba.

Manipura, a nivel psicológico, representa el sentido del yo, la ambición, el miedo y la valentía.

Cuando el tercer chakra padece un exceso de actividad, la persona puede volverse ambiciosa, con un ansia de poder infinita. Esto quiere decir, que el fuego que gobierna a este centro, se haya en un estado muy alto, pudiendo llegar incluso a provocar un agujero estomacal, en el sentido más literal.

Sin embargo, cuando el chakra está equilibrado, la persona adquiere confianza en si misma, desarrolla la valentía suficiente para lidiar con los problemas de la vida, mostrándose extrovertida, sin miedo a expresar su propia identidad. Lo que sucede entonces, es que la persona despierta "la voluntad del guerrero espiritual", esto quiere decir que el individuo posee la valentía y el aplomo suficiente para enfrentarse a cualquier circunstancia.

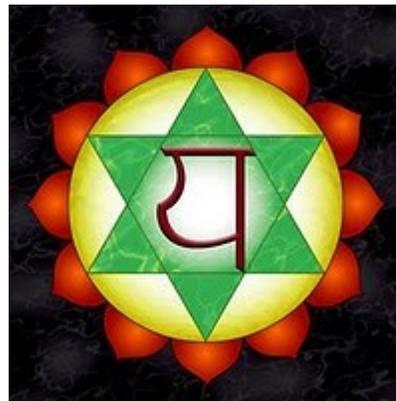
Si por el contrario el chakra tiene un bajón de energía, puede hacer que la persona se sienta débil, con baja autoestima, falta de voluntad y pereza.

Estas personas suelen ser tímidas, con miedo a expresar sus ideas y a menudo se sienten paralizadas a la hora de elegir. Su

sentido del yo es débil y provocará dudas constantemente.

Manipura es el chakra más sutil del triángulo inferior de chakras, el cual nos ayuda a sobrevivir y tener éxito en el mundo material. Pero no solo eso, si no que representa la puerta de acceso hacia el chakra del corazón y hacia el resto de los chakras más elevados, empujando la energía del primer y segundo chakra, con la suya propia, hacia los campos más elevados de conciencia.

#### 4 Chakra Anahata



-Localización: El centro del pecho, a la altura del esternón, al nivel de los pezones.

-Glándula/órgano: Glándula Timo.

-Color: Verde.

-Elemento: Aire.

-Estructura del sistema nervioso asociada: Plexo cardíaco.

-Órganos asociados: Corazón, pulmones, venas, arterias y nervio vago.

-Músculos asociados: Erector de la columna, pectorales.

-Meridianos asociados: Corazón e intestino delgado.

-Número de vórtices: Doce.

-Nota musical: Fa.

-Ritmo vibratorio (radiónica): 66664424.

-Frecuencia: 7.8 hertzios.

-Tattwa asociado: Orgullo.

-Características psicológicas y espirituales: Amor, perdón, confianza, optimismo.

Cuando el chakra no está equilibrado: llanto, ansiedad y dolor

-Patologías asociadas: Problemas cardíacos, pulmonares; cáncer de mama y trastornos del sistema inmunológico.

-Planeta asociado: Venus.

#### Explicación:

El cuarto chakra, o chakra del corazón, es la sede del amor, la compasión y el coraje en el cuerpo.

Es regido por el elemento aire y representa el punto de equilibrio entre el triángulo inferior de chakras y el superior. De ahí que su símbolo sea una estrella de David, formada por dos triángulos, uno hacia arriba y otro hacia abajo.

Los órganos que controla Anahata son: el corazón, los pulmones y la glándula timo, encargada de controlar el sistema inmunológico. Cuando este chakra funciona correctamente, el sistema inmunológico sabe cuando algo es externo y necesita ser examinado.

Cuando el cuarto chakra se abre y recibe la energía de los chakras inferiores, dota a la persona de la capacidad profunda de apreciar a los demás, haciendo que la autoconciencia no esté limitada por la propia perspectiva de la persona.

El individuo abandona el aislamiento para compartir con los demás, lo cual llamamos amor.

La apertura del chakra del corazón puede ayudar al individuo a superar y liberar el dolor; como puede ser el dolor causado por la pérdida de un ser querido.

Cuando existe un exceso de dolor emocional, la energía de Anahata se congela, haciendo que la persona se centre únicamente en los chakras inferiores, conectados con la supervivencia. Esto provoca que las emociones se bloqueen,

poniendo así en peligro al corazón, los pulmones y la glándula timo.

Sin embargo, cuando la energía fluye correctamente, podemos eliminar el dolor, y elevar nuestra conciencia al estado de Mente Neutral. En este estado la persona acepta las circunstancias y al resto de las personas sin juzgar y la hace amar sin apegos. Su perspectiva es ampliada conectándola así con los demás y acercándola a la realidad.

Este centro energético es por tanto, el chakra de las relaciones y las conexiones. Si este centro sufre un aumento de energía la persona puede llegar a experimentar exceso de compasión. Si por el contrario, la energía está inhibida, puede tener dependencia y una difusión del sentido del si mismo.

#### 5 Chakra Visudha



-Localización: Garganta.

-Glándula/órgano: Glándula tiroides y Glándulas paratiroides.

-Color: Azul claro.

-Elemento: Éter.

-Estructura del sistema nervioso asociada: Plexo laríngeo.

-Órganos asociados: Traquea, garganta, vértebras cervicales, cuerdas vocales, laringe y faringe, boca e hipotálamo.

-Músculos asociados: Latísimo dorsal, tríceps y músculos del antebrazo.

-Meridianos asociados: Intestino grueso y pulmón.

- Número de vórtices: Dieciséis.
- Nota musical: Sol.
- Ritmo vibratorio (radiónica): 66678575.
- Frecuencia: 81.2 hertzios.
- Tattwa asociado: Ira.
- Características psicológicas y espirituales: Verdad, decisión, fuerza de voluntad, comunicación. Cuando el chakra no está equilibrado: Timidez, introversión, paranoia, miedos a las opiniones y juicios de otras personas.
- Patologías asociadas: Problemas de garganta tales como la laringitis y el cáncer laríngeo y esofágico. Energía baja, problemas de cuello y tiroides.
- Planeta asociado:

#### Explicación:

El quinto chakra o Visuddha, se sitúa en el punto de la garganta, su color es azul y es el encargado de regir la glándula tiroides y las glándulas paratiroides.

Es el primer chakra del triángulo superior y su elemento es el éter, el más sutil de los cinco elementos, y el que nos abre el camino hacia los centros más elevados.

Visuddha ha de estar sincronizado con el Verbo original, el organizador de la materia del universo.

Ya que este es el chakra de la voz, nuestras palabras siempre han de afirmar lo que se haya en nuestro interior, y esto ha de ser la verdad porque esta da poder al quinto chakra.

Por lo tanto, hemos de evitar las mentiras y las conversaciones negativas así como las palabras mal sonantes. Esto impediría nuestro crecimiento personal y espiritual causando daño incluso a las glándulas tiroides y paratiroides, la traquea, la laringe y las vértebras cervicales; todas ellas, estructuras físicas controladas por el quinto centro.

Cuando este chakra no funciona bien, la persona suele hablar mal de ella misma, debilitando así el centro de la garganta. Puede suceder incluso el caso contrario, que la persona hable de si misma desde el orgullo, el cual representa una inseguridad que quiere ocultar.

A este tipo de personas les cuesta escuchar a los demás y prefieren ser ellos los escuchados.

Cuando la energía de visuddha es débil, puede provocar hipotiroidismo, esto quiere decir que la actividad metabólica de la tiroides es lenta, desembocando así en un aumento de peso, inactividad y depresión.

Si por el contrario la energía del chakra es muy alta, nos encontraremos con el hipertiroidismo. La actividad metabólica se acelera, se pierde peso, y la persona se vuelve agitada e hiperactiva.

Lo único que hemos de hacer para mantener estable la energía de este chakra es cuidar nuestras palabras, que procedan desde el fondo de nuestra alma y que sean proyectadas hacia fuera de un modo dulce y verdadero para así seguir ascendiendo por el triángulo superior.

#### 6 Chakra Agna



-Localización: Punto del entrecejo.

- Glándula/órgano: Glándula Pituitaria.
- Color: Índigo.
- Elemento: No tiene.
- Estructura del sistema nervioso asociada: Cerebro.
- Órganos asociados: Cerebro inferior, sistema nervioso, Orejas, nariz y ojo izquierdo.
- Músculos asociados: Músculos anteriores y posteriores del cuello.
- Meridianos asociados: Vesícula biliar.
- Número de vórtices: Noventa y seis.
- Nota musical: La
- Ritmo vibratorio (radiónica): 66674789.
- Frecuencia: 2.96 hertzios.
- Tattwa asociado: No tiene.
- Características psicológicas y espirituales: intuición, intelecto y seguridad. Cuando el chakra no está equilibrado: Confusión, depresión, rechazo de la espiritualidad y sobre-intelecto.
- Patologías asociadas: Problemas cerebrales tales como: Alzheimer, cáncer cerebral, razonamiento desequilibrado y trastornos psicológicos.
- Planeta asociado: No tiene.

#### Explicación:

El sexto chakra o Ajna, se sitúa en el punto del entrecejo y también es conocido como "Tercer Ojo", ya que se relaciona con la cualidad intuitiva. "El ojo que ve más allá de los dos ojos", el cual proporciona dimensión, profundidad y alcance en el mundo sutil.

Su nombre en sánscrito, "Ajna", significa "dirigir".

El color de este centro chákrico es el índigo y gobierna la glándula pituitaria, la cual se encarga de controlar al resto del sistema endocrino.

A esta glándula se la considera el nexo de unión entre el cuerpo y la mente; y no solo eso, si no que también es el punto de unión

de los canales energéticos ida, pingala y sushmana.

Antiguamente se decía que unos fluidos especiales brotaban del sexto chakra, los cuales denominaban Amrit, que en sánscrito significa néctar. Pero hoy sabemos que este néctar no es otra cosa que las secreciones hormonales de la pituitaria, las cuales son distribuidas a través de la sangre, hacia el resto de las glándulas.

La estimulación del sexto chakra nos da la capacidad de ver desde el alma, lo cual nos permite y facilita tomar decisiones de un modo más natural y sin esfuerzo.

Cuando este centro se equilibra, uno logra deshacerse de las limitaciones terrenales, sintiéndose más feliz y sabio, pero sobre todo, conseguirá alcanzar armonía interior y paz mental, ya que ha sido dominada la dualidad de la mente.

Para estimular este chakra, lo más sencillo es cerrar los ojos y dirigirlos hacia el entrecejo; es entonces cuando puedes sentir una ligera presión en ese punto. Este ejercicio también ayuda a la concentración.

#### 7 Chakra Sahasrara



- Localización: Coronilla de la cabeza.
- Glándula/órgano: Glándula Pineal.
- Color: Violeta, dorado o blanco.

- Elemento: No tiene.
- Estructura del sistema nervioso asociada: Cerebro
- Órganos asociados: Cerebro superior y ojo derecho.
- Músculos asociados: Trapecio, supraespinoso y músculos faciales.
- Meridianos asociados: Triple calentador.
- Número de vórtices: 972.
- Nota musical: Si.
- Ritmo vibratorio (radiónica): 6668610.76.
- Frecuencia: 0.25 hertzios.
- Tattwa asociado: No tiene.
- Características psicológicas y espirituales: Intuición, cognición, espiritualidad. Cuando el chakra no está equilibrado: melancolía, fobias, miedo a la muerte y sentimiento de separación de la existencia y la abundancia.
- Patologías asociadas: Problemas psicológicos cognitivos; fatiga crónica e hipersensibilidad.
- Planeta asociado: Ninguno.

#### Explicación:

El séptimo chakra o Sahasrara, se sitúa en el tope de la cabeza, en la coronilla.

Sus colores son: el violeta, el dorado y el blanco, y la glándula que está bajo su control es la pineal.

Al igual que el sexto chakra, controla ciertas partes del cerebro, pero tiene más relación con las energías cósmicas que con el resto del sistema glandular.

Cuando Sahasrara está equilibrado y abierto, la persona es capaz de dirigir la energía cósmica y utilizarla para la propia curación.

A este chakra se le considera el centro espiritual del cuerpo físico. A través de él, uno es capaz de sentir lo infinito dentro de lo finito. Esto produce una sensación de seguridad y al tiempo de dicha.

A Sahasrara también se le conoce como el chakra corona, el chakra de los mil pétalos y el chakra de la iluminación.

#### 8 Chakra **Aura**

- Localización: Aura o campo electromagnético.
- Glándula/órgano: La piel
- Color: Blanco.
- Elemento: No tiene.
- Estructura del sistema nervioso asociada: Campo bioeléctrico.
- Órganos asociados: Epidermis, poros y glándulas sudoríparas de la piel.
- Número de capas: 10 capas áuricas.
- Nota musical: No tiene.
- Tattwa asociado: No tiene.
- Características psicológicas y espirituales: Unidad espiritual con el universo y campo protector del cuerpo.
- Patologías asociadas: Vulnerabilidad a los patógenos. Debilidad física y mental.
- Planeta asociado: Ninguno.

#### Explicación:

El octavo chakra o Aura, es el campo electromagnético que circunda el cuerpo. Es la energía que brota desde cada uno de nuestros poros.

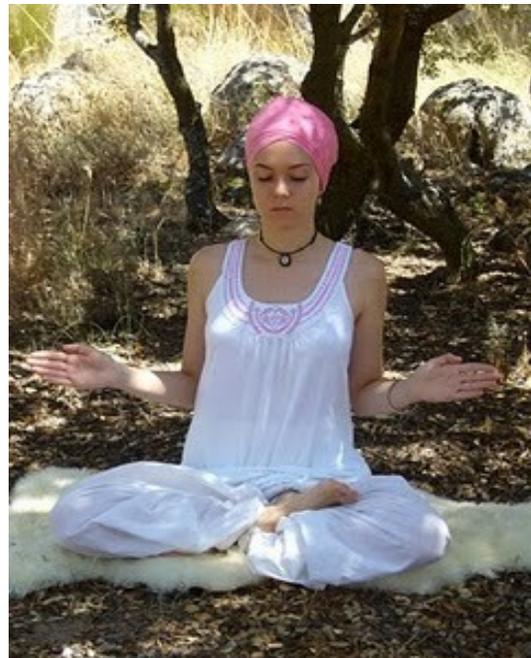
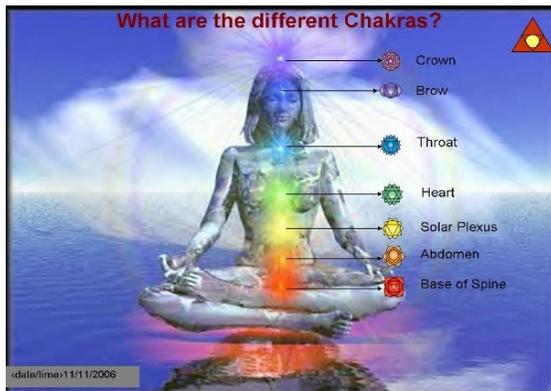
Su función es la de protegernos, a modo de escudo, de los ataques psíquicos externos, por parte de otras personas.

Nuestra aura puede aumentar o menguar en función de nuestro estado psico-físico. Cuando una persona está enferma, su aura adquiere un color oscuro y se reduce.

Vistiendo con ropa blanca, el aura puede llegar a aumentar hasta medio metro

Cuando el aura está equilibrada y es fuerte, eres capaz de repeler los ataques externos, evitando ser el blanco de las malas intenciones de otras personas.

Con el octavo chakra en pleno rendimiento, se puede sanar incluso a otras personas, técnica que es conocida como “Sat Nam Rasayan”.



## **MEDITACIONES PARA LOS CHAKRAS**

### **MEDITACIONES PARA EL PRIMER CHAKRA**

#### **MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL PRIMER CHAKRA**

POSTURA:1

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta y a continuación, sitúa los brazos en los costados, los codos flexionados y las palmas de las manos una frente a otra en un ángulo de sesenta grados. Empieza moviendo las manos lentamente desde la posición inicial, y contrayendo simultáneamente los músculos del esfínter del ano, hasta colocarlas en el centro de tu cuerpo. En ese momento relaja la contracción del ano.

Hazlo como calentamiento de 1 a 3 minutos.





2

Desde la postura inicial junta las manos en el centro del cuerpo (como si aplaudieses) en dos movimientos distintos y fuertes. En el primer movimiento deja las manos a medio camino, mientras cantas “Jami Jam” con la lengua hacia abajo. Detén las manos brevemente y empieza a moverlas de nuevo mientras cantas “Bram Jam” juntando las manos en el centro del cuerpo.

Cuando muevas las manos contrae el ano, y mantén esta contracción hasta que las manos se toquen. Entonces, relaja el ano, vuelve a situar las manos en la posición inicial y comienza otra vez.

#### CONCENTRACIÓN:

Concentra los ojos en la punta de la nariz.

#### RESPIRACIÓN:

Se produce de manera natural mientras cantas.

**MANTRA:** JAMI JAM, BRAM JAM  
(Pronunciado fonéticamente en castellano)

Este canto se realiza de una manera espacial: la lengua está relajada y plana en el fondo de la boca y no se usa para cantar el mantra. Esto producirá una presión que se sentirá en el área de los pómulos.

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

“Nosotros somos, Nosotros somos Uno”.  
En un nivel espiritual más elevado:  
“Nosotros somos ya todo lo que necesitamos ser”, o bien “Nosotros somos, Nosotros somos Dios”.

**TIEMPO:** Empieza con 11 minutos y ve aumentando poco a poco hasta los 31 minutos al día.

**FINAL:** Inspira profundamente en la posición inicial, contén el aliento 10 segundos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

Esta meditación aumenta la energía Kundalini y dirige la energía curativa hacia las dolencias del primer chakra.

### **MEDITACIÓN PARA LIBERAR EL PASADO, ESPECIALMENTE LA IRA INFANTIL**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta y la barbilla hacia dentro. Extiende los brazos hacia los lados en posición paralela al suelo y mantenlos rectos.

Utiliza los dedos pulgares para sujetar los anulares y meñiques y extiende los índices y corazones. Las palmas están hacia abajo y los dedos apuntan a los lados.



**CONCENTRACIÓN:**  
Ojos cerrados  
y dirigidos al punto del entrecejo.

**RESPIRACIÓN:**  
Inspira profundamente tomando el aire por la boca a través de los dientes cerrados y espira por la nariz. Mantén la mandíbula relajada.

**TIEMPO:** De 3 a 11 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, contén el aliento de 10 a 20 segundos y espira. Repítelo dos veces más y relaja.

**COMENTARIO:**  
Esta meditación ayudará a dispersar todas las viejas heridas, los miedos y la rabia del pasado, especialmente de la infancia, que puedan aún anidar en el primer chakra. Te cambiará por dentro y por fuera y te ayudará a vivir en el momento del presente.

### **MEDITACIÓN PARA GENERAR ENERGÍA CURATIVA “SAT KRIYA”**

**POSTURA:**  
Siéntate en la postura de la roca (sobre los talones), con la espalda recta.  
Si no estás cómodo en esta postura, siéntate con las piernas cruzadas o en una silla.

Ahora sube los brazos arriba y estíralos, para luego entrelazar todos los dedos de las manos, a excepción de los dedos índices, que permanecen juntos y estirados apuntando al cielo.



**CONCENTRACIÓN:**  
Con los ojos cerrados, imagina un rayo de luz que llega al ombligo mientras cantas “SAT” (mete el ombligo hacia dentro, rápidamente y con fuerza). Lleva ese rayo al interior de tu vientre e imagina que sale por tu tercer ojo (punto del entrecejo) mientras cantas “NAM” y relajas el ombligo.

**RESPIRACIÓN:** La respiración se produce de manera natural mientras cantas.

**MANTRA:**  
“SAT NAM” Al cantar Sat, mete el ombligo hacia dentro y al cantar Nam relájalo. También puedes aplicar la cerradura Mool Bhandha al cantar “Sat” y relajarla al cantar “Nam”.  
Canta y aplica la contracción umbilical con un ritmo regular, unas 8 o 10 veces por segundo.

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:** “La Verdad es mi identidad”

**TIEMPO:** De 3 a 11 minutos. Si eres principiante puedes empezar con 1 minuto e ir aumentando el tiempo con la práctica.

**FINAL:**

Inspira profundamente y retén el aire dentro entre 10 y 15 segundos, sin deshacer la postura, y aplica la cerradura Mool Bhandha. Espira completamente. Repítelo dos veces más. En la última espiración, aguanta sin respirar y aplica la cerradura.

Concéntrate en subir la energía por la columna hasta la cabeza, canalizando mentalmente la energía para que fluya hasta la parte superior del cráneo. Después, descansa durante el mismo tiempo que hayas empleado en hacer el ejercicio.

**COMENTARIO:**

Esta meditación recibe el nombre de Sat Kriya y es una de las kriyas más poderosas en la ciencia del Kundalini Yoga. Con su práctica regular, se aumenta la capacidad pulmonar, se perfecciona el funcionamiento de los órganos, se estimula la circulación, se genera mucha energía y la Kundalini asciende por la columna.

**MEDITACIÓN FÁCIL PARA LA ENERGÍA**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil, o en una silla, con la espalda recta. Estira los brazos al frente, paralelos al suelo, con los dedos bien abiertos y las palmas encaradas.

Mentalmente repite el mantra “Sat” al inspirar profundamente y “Nam” al espirar profundamente.



**RESPIRACIÓN:**

Ha de ser larga, profunda, llenando bien el abdomen y el pecho, y fuerte. Siempre por la nariz.

**TIEMPO:** De 3 a 11 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, contén la respiración, cierra los puños y lentamente, llévalos al pecho con tensión máxima. Espira despacio cuando los puños toquen el pecho. Repite dos veces más.





mujeres, incluye el clítoris. No se trata de un mool bhandra: el ano y el punto del ombligo no se contraen con el órgano sexual.

**COMENTARIO:**

Esta meditación mejora la vitalidad, la resistencia y la productividad.

**MEDITACIONES PARA EL SEGUNDO CHAKRA**

**MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL SEGUNDO CHAKRA**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla con la espalda recta.

Las manos están abiertas con los dedos rectos. Empieza llevando los brazos a los lados, con los codos doblados y las palmas de las manos una frente a la otra a la distancia de la anchura de los hombros. Las manos forman un ángulo de sesenta grados. Ahora acerque sus manos al centro del cuerpo pero sin que lleguen a tocarse. Este movimiento es fuerte y rápido, algo como aplaudir sin que se toquen las manos. Mientras las manos se mueven hacia dentro, tensa el órgano sexual (como si contuvieras la orina) y relájalo cuando las manos se muevan hacia la posición inicial. Para los hombres, la contracción se centra en la base del órgano sexual; para las



**CONCENTRACIÓN:**

Concentra los ojos en la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**

Inspira en la posición inicial, espira mientras se acercan las manos y se contrae el órgano sexual.

**MANTRA:** Escucha el mantra “Ek Ong Kar Sat Gur Prasad” en un CD.

Si no lo tienes, concéntrate en la respiración.

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:** Hay solo un creador que es comprendido por Su Gracia.

**TIEMPO:** Empieza con 11 minutos y ve aumentando hasta llegar a los 31 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire. Contrae y tensa todos los músculos del cuerpo. Aguanta quince segundos y después relaja. Repite el ciclo dos veces más.

**COMENTARIO:**

Esta meditación proporciona energía curativa a las enfermedades del segundo chakra.

### **MEDITACIÓN PARA LA REGULARIDAD MENSTRUAL, KIRTAN KRIYA**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil con la espalda recta, o bien en una silla. Coloca las manos relajadas sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba.



**CONCENTRACIÓN:**

Esta se llama meditación en L. Con cada sílaba que cantes, visualiza un rayo de luz blanca entrando por la coronilla y saliendo por el tercer ojo. Los ojos están cerrados.

**RESPIRACIÓN:**

La respiración se produce automáticamente mientras cantas.

**MANTRA:**

“SA, TA, NA, MA”

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Este mantra representa el ciclo de la creación. Sa significa “infinito”, Ta “vida”, Na “muerte” y Ma “renacimiento”.

**MUDRA:**

En “Sa”, toca el pulgar con el índice ( Gyan Mudra); en “Ta” toca el pulgar con el dedo corazón (Shuni Mudra) ; en “Na”, toca el pulgar con el dedo anular (Surya Mudra); y en “Ma”, toca el pulgar con el meñique (Buddhi Mudra). Aplica una presión cada vez que los dedos se toquen. Continúa moviendo los dedos durante el ejercicio, incluso durante la parte silenciosa.



Sa



Ma



Ta



Na

#### TIEMPO:

30 minutos en total, pero si eres principiante puedes acortarla.

Canta el mantra con voz normal durante 5 minutos, susúrralo durante 5 minutos, y después entra profundamente dentro de ti mismo durante 10 minutos (y sigue repitiendo el mantra mentalmente). Vuelve a susurrar durante 5 minutos; y por último vuelve al tono normal durante 5 minutos.

FINAL: Haz una inspiración completa, después expulsa todo el aire. Extiende las manos hacia arriba y ábrelas completamente. Estira la columna hacia arriba y haz varias respiraciones profundas.

COMENTARIO: Esta meditación ayudará a tu cuerpo a establecer el ritmo menstrual después de dejar las píldoras anticonceptivas. También proporciona un sentido del equilibrio mental muy estable.

### MEDITACIONES PARA EL TERCER CHAKRA

#### **MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL TERCER CHAKRA**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil, o en una silla con la espalda recta.



#### MUDRA:

Dobla los codos y junta las manos en el mudra de oración. Toda la superficie de las palmas está en contacto y presionando la una contra la otra.

Cada vez que cantes “Jami Jam Bram Jam” presiona las manos, contrae el ombligo hacia la columna y seguidamente relájalo. Asegúrate de cantar cada palabra con la punta de la lengua. La presión de las manos es una compresión similar al latido del corazón.

**RESPIRACIÓN:** Se produce automáticamente mientras se canta.

#### MANTRA:

**JAMI JAM BRAM JAM** El canto se hace con la punta de la lengua. (Fonéticamente en castellano).

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

“Nosotros somos, Nosotros somos Uno”.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira y aguanta el aire, contrae el ombligo y presiona la punta de la lengua contra el paladar. Aguanta 15 segundos y espira. Repite la inspiración conteniendo la

respiración, contrayendo el ombligo y presionando la punta de la lengua contra el paladar. Espira dos veces más.

#### COMENTARIO:

Cuando esta meditación se ha perfeccionado, puede practicarse aplicando Mool Bhandha, en lugar de contraer solo el ombligo.

### **MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA DIGESTIÓN**

**POSTURA:** Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta y la barbilla hacia dentro.



**MUDRA:** Las manos están relajadas sobre las rodillas y formando gyan mudra, con los índices tocando los pulgares.

#### CONCENTRACIÓN:

Con los ojos cerrados, concéntrate en enviar energía a la zona del ombligo.

#### RESPIRACIÓN:

Con los labios fruncidos (como si fueras a dar un beso), inspira por la boca. Aguanta el aire tanto como puedas mientras giras el estómago en círculo, girando desde la

cintura como si estuvieras bailando con un “hula-hop”. Cuando ya no aguantes más el aire dentro, espira por la boca, a través de los labios fruncidos.

**TIEMPO:** Haz este ejercicio tres veces seguidas.

**FINAL:** Inspira por la boca, aguanta la respiración de 5 a 10 segundos, espira por la boca y relájate.

**COMENTARIO:**

Esta meditación también recibe el nombre de “vatskar dhouti kriya”. Sólo debe hacerse con el estómago vacío.

Al terminar esta meditación, bebe medio litro de agua y evita alimentos picantes y especiados durante el resto del día.

Esta meditación ayuda a eliminar todos los problemas digestivos, incluyendo la acidez crónica.

Dado que otras dolencias, como los resfriados y la gripe, pueden comenzar por problemas de digestión y de eliminación de residuos, esta kriya sirve para la salud en general.

## **MEDITACIÓN PARA LIMPIAR EL HÍGADO**

**POSTURA:** Siéntate en postura fácil y coloca las manos sobre las rodillas, agarrándolas con firmeza.

Comienza a hacer círculos amplios con el torso, moviendo la cintura. Primero hazlo en una dirección y luego cambia el sentido.



**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y dirigidos al punto del entrecejo. Al mismo tiempo, visualiza como la energía curativa va llegando a tu hígado.

**RESPIRACIÓN:**

Inspira al girar hacia atrás y espira al girar hacia delante.

**TIEMPO:** de 1 a 2 minutos en cada dirección.

**FINAL:** Inspira en el centro y contén la respiración entre 10 y 30 segundos. Espira y relaja.

## **MEDITACIÓN PARA LA VESÍCULA BILIAR**

**POSTURA:**

Acuéstate boca arriba y coloca la mano derecha debajo de la zona lumbar con la palma hacia abajo, tocando el suelo. Coloca la mano izquierda debajo de la parte posterior del cuello (a la altura de las cervicales), dejando que el codo toque el

suelo. Levanta la pierna derecha a 90° y déjala ahí durante todo el ejercicio.



**CONCENTRACIÓN:** Mantén los ojos cerrados y concéntrate en enviar energía a la vesícula biliar.

**RESPIRACIÓN:** Realiza la respiración de fuego con la pierna derecha levantada.

**TIEMPO:** De 1 a 3 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente y contén la respiración durante 15 segundos. Espira y relájate con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, palmas de las manos mirando hacia arriba, y las piernas reposando sobre

el suelo (postura del cadáver). Relájate profundamente entre 1 y 3 minutos.

**COMENTARIO:** Esta meditación es útil para corregir problemas en la vesícula biliar, en el corazón y en el bazo.

## **MEDITACIÓN PARA FORTALECER EL PÁNCREAS**

**1° POSTURA:** Arrodíllate en la postura de la roca (sobre los talones). Cruza las manos a la altura del ombligo, una encima de la otra e inclínate hacia delante de manera que la frente toque el suelo y las nalgas se separen de los talones, formando un ángulo de 60° con respecto al suelo.



**CONCENTRACIÓN:** Mantén los ojos cerrado y concéntrate en enviar energía al páncreas.

**RESPIRACIÓN:** Respira larga, lenta y profundamente.

**TIEMPO:** 3 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, aguanta el aire durante 3 segundos y espira.

**2ª POSTURA:**



Sigue en la postura de la roca. Cruza las manos sobre el plexo solar (encima del ombligo), e inclínate hacia atrás en un ángulo de 60° respecto al suelo.

**CONCENTRACIÓN:** Con los ojos cerrados, envía energía a tu páncreas.

**TIEMPO:** 3 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, retén el aire durante 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre.

## **MEDITACIÓN PARA LOS RIÑONES**

**POSTURA:** Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta. Coloca ambas manos en la cintura. Gira el torso hacia la izquierda y hacia la derecha. Combina este movimiento con la respiración.



Inspira girando hacia la izquierda



Espira girando hacia la derecha

**CONCENTRACIÓN:**

Mantén los ojos cerrados y concéntrate en el tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

La respiración se realiza por la nariz, inspira al girar a la izquierda y expira al girar a la derecha.

**MANTRA:** Repite mentalmente “Sat” al inspirar y “Nam” al expirar. (La verdad, es mi identidad).

**TIEMPO:** De 1 a 5 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, aguanta la respiración durante 10 segundos, expira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación optimiza la función de los riñones.

**MEDITACIÓN PARA EL TRIÁNGULO INFERIOR DE CHAKRAS****POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla con la espalda recta. Extiende el brazo derecho hacia arriba tocando la oreja derecha. Extiende el brazo izquierdo hacia arriba a 60° de la cabeza, con la palma hacia delante. Mantén los brazos bien estirados.

**CONCENTRACIÓN:**

Mantén los ojos ligeramente abiertos.

**RESPIRACIÓN:** Larga, profunda y lenta, a través de la nariz.

**MUDRA:** En las manos, pon el pulgar justo donde se junta el meñique con la palma de la mano.

**TIEMPO:** De 1 a 3 minutos.

**COMENTARIO:**

Esta meditación alivia cualquier problema en la parte inferior de la columna vertebral. Es un tratamiento directo para los riñones y las glándulas suprarrenales. También ayuda a reparar la energía agotada por largos periodos de estrés. También ayuda al corazón.

Sentirás que la respiración se vuelve más larga y profunda mientras la practicas. Es importante mantener los brazos quietos para que el beneficio sea completo.

**MEDITACIÓN PARA LA VOLUNTAD Y EL AUTOENTENDIMIENTO****POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Extiende los brazos hacia delante, paralelos al suelo y une ambas muñecas haciendo que las palmas de las manos miren hacia delante, lo más abiertas que puedas, y los dedos apuntando hacia los lados.



#### CONCENTRACIÓN:

Los ojos permanecen abiertos una décima parte y miran la punta de la nariz.

#### RESPIRACIÓN:

Larga y profunda.

#### MANTRA:

Comienza a cantar mentalmente, el mantra:  
SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT  
NAM, SAT NAM, SAT NAM,  
WAJE GURU (Pronunciado fonéticamente  
en castellano).

(6 veces SAT NAM y 1 WAJE GURU)

Con cada SAT, mete el ombligo con fuerza  
hacia adentro y con cada NAM, relájalo. En  
WAJE GURU, el ombligo permanece  
relajado.

Si te cuesta concentrarte, canta el mantra  
en voz alta.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire durante 10  
segundos y aplica Mool Bhandha. Espira y  
relaja.

COMENTARIO:

Vencer los viejos hábitos y empezar  
nuevos requiere fuerza de voluntad y valor.  
Esta meditación desarrolla la fuerza de  
voluntad al trabajar el tercer chakra (punto  
del ombligo), y te da la capacidad de  
entender los elementos de tu personalidad.  
Puedes saber qué estás pensando y  
regular el flujo de esos pensamientos.  
Esta kriya es perfecta para las dificultades  
en completar proyectos y acabar tus  
intenciones.

### SHUNNIA KRIYA. NO SOY NADA, MÁS QUE DIOS

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con  
la espalda recta.

Estira los brazos hacia los lados, paralelos  
al suelo, siguiendo la línea del hombro, y  
coloca las manos hacia abajo con los  
dedos separados y muy estirados.

Las manos se moverán, girando las palmas  
hacia arriba y hacia abajo, al ritmo del  
mantra.



Palmas hacia abajo



Palmas

hacia arriba

**CONCETRACIÓN:**  
Ojos mirando la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**  
Se hace de manera automática al cantar el mantra.

**MANTRA:**  
JAR, JAR, JAR, JAR, JAR. . . (Pronunciado fonéticamente en castellano).  
Cántalo en tono monocorde.  
Con cada Jar, gira tus manos hacia arriba y hacia abajo.  
Jar significa Dios.

**TIEMPO:** 11 minutos.

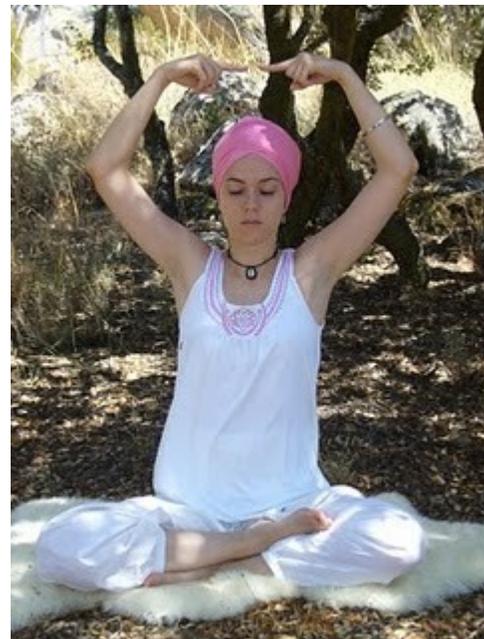
**FINAL:** Inspira y retén el aire 10 segundos mientras estiras tus manos, con las palmas hacia abajo, todo lo que puedas. Espira. Repite este proceso 2 veces más. Con la última respiración eleva la energía desde la base de la columna hasta la coronilla y espárcela a tu alrededor. Espira y relaja.

**COMENTARIO:**  
Esta meditación actúa sobre los hombros, la artritis, el sistema digestivo y el colon.

## MEDITACIÓN PARA QUEMAR EL KARMA PASADO

### 1ª PARTE

**POSTURA:**  
Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.  
Arquea los brazos por encima de tu cabeza y haz puños con las manos, dejando los dedos índices estirados, apuntándose entre ellos, con una separación de 1 cm entre las puntas.



**CONCETRACIÓN:**  
Los ojos están mirando la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**  
Haz respiración de fuego para quemar tu karma.

**TIEMPO:** 3 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

### 2ª PARTE

En la misma postura, canta el siguiente mantra:

WAJE GURU, WAJE GURU, WAJE GURU,  
WAJE YIO (Pronunciado fonéticamente en  
castellano).

Acompaña tu canto con un CD. Si no  
dispones de la música, cántalo en tono  
monocorde.

TRADUCCIÓN:

Mi alma va de la oscuridad a la luz.

RESPIRACIÓN:

Se hace de manera automática al cantar el  
mantra.

TIEMPO: 8 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire 10 segundos y  
tensa todo el cuerpo. Espira. Repite este  
proceso 2 veces más y relaja.

COMENTARIO:

Trae el cielo a la tierra y libera tu karma  
pasado. Canta desde el punto del ombligo,  
tu tercer chakra, e invoca a la energía  
cósmica.

### **MEDITACIÓN PARA PROBLEMAS DEL EGO Y ENFERMEDAD MENTAL**

POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con  
la espalda recta.



MUDRA:

Haz un puño suave con la mano izquierda  
cuyo pulgar apunta hacia arriba. Envuelve  
con los dedos de la mano derecha los  
dedos de la mano izquierda con el pulgar  
apuntando también hacia arriba. (Los  
dedos de la mano derecha no pasarán los  
nudillos de la mano izquierda). Desciende  
el pulgar izquierdo sobre los otros dedos y  
deja el pulgar derecho sobre el izquierdo.  
Luego aplica presión sobre este doble puño  
y con los puños doblados mantén este  
mudra al nivel del corazón,  
aproximadamente con 20 cm. de  
separación del pecho.

CONCENTRACIÓN:

Los ojos pueden estar 1/10 parte abiertos, focalizados en la punta de la nariz o en el punto del tercer ojo. Pueden estar también totalmente cerrados focalizados en el ápice central de la cabeza.

#### RESPIRACIÓN:

Inhala profundamente por la nariz y al exhalar canta el mantra cinco veces con cada exhalación.

#### MANTRA:

Waje Guru Waje Guru Waje Guru Waje Yio. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

Canta el mantra en un tono monocorde y cada repetición formará un ciclo de 8 tiempos.

#### TRADUCCIÓN:

Mi alma va de la oscuridad a la luz.

TIEMPO: Continúa de 11 a 31 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

La posición de las manos usada en esta meditación se llama Shiva-Mudra. Cuanta más presión se aplique a las manos, mayor será la reacción en el cerebro. Debe cantarse cinco repeticiones del mantra por respiración. Si se pronuncia adecuadamente y se canta completamente en una respiración, todos los órganos del plexo solar- el páncreas, el bazo, la vesícula, etc.- serán activados y estimulados para producir grandes cambios. Si la persona ejecuta esta meditación por 31 minutos, durante 90 días, todo problema de ego y enfermedad mental sanará.

### **MEDITACIONES PARA EL CUARTO CHAKRA**

#### **MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL CUARTO CHAKRA**

#### POSTURA:

Siéntate en postura de la roca sobre los talones o en una silla.

La posición inicial se hace con los antebrazos paralelos al suelo, al mismo nivel que los hombros. Los codos están doblados y las puntas de los dedos de cada mano casi se tocan en el centro del pecho, cerca del centro del corazón.

Desde la posición de inicio mueve las manos y los antebrazos hacia los lados, las manos con las palmas hacia abajo. Contrae fuertemente el punto del ombligo y levanta lentamente el plexo solar y el diafragma en un movimiento centrado. Cuando los brazos se mueven hacia dentro, se relaja el ombligo. Continúa con este movimiento siguiendo el ritmo de la música, y abriendo mucho el pecho al tirar de los hombros hacia atrás cuando abras los brazos.





#### CONCENTRACIÓN:

Los ojos están mirando la punta de la nariz.

#### RESPIRACIÓN:

La respiración se coordina con el movimiento. Inspira cuando relajas el ombligo y espira al contraerlo. Respira siempre por la nariz.

#### MANTRA:

Esta meditación se hace con el mantra: JAMI JAM BRAM JAM. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

En JAMI, estira los brazos hacia los lados, contrayendo el ombligo. En JAM, las manos vuelven al centro y el ombligo se relaja. En BRAM, vuelve a estirar los brazos hacia los lados, contrayendo el ombligo y en JAM, manos al centro al relajar el ombligo.

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

“Nosotros somos nosotros, nosotros somos uno” o “Nosotros somos, Nosotros somos Dios”.

TIEMPO: 11 MINUTOS.

FINAL: Inspira y aguanta el aire 15 segundos y después suéltalo. Repítalo dos veces más.

COMENTARIO: Esta Meditación abre el centro del corazón.

### MEDITACIÓN PARA LA MENTE NEUTRAL

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil con la espalda recta o en una silla.

Forma el mudra budista con las manos, la mano derecha descansa sobre la izquierda y haz que los dedos pulgares se toquen, luego coloca el mudra en el regazo.



CONCENTRACIÓN:

Cierra los ojos e imagínate lleno de luz. Luego, lleva gradualmente esa energía hacia el entrecejo.

#### RESPIRACIÓN:

Deja que la respiración se regule ella sola de una manera lenta y meditativa. Respira siempre por la nariz.

#### MANTRA:

Haz vibrar mentalmente un simple tono monocorde como si se cortara el sonido. Proyecta cada sílaba de manera clara “Wa-je Gu-ru”. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

Este es el mantra del éxtasis y significa “Fuera de la oscuridad, en la luz” o “Sabiduría Divina”.

TIEMPO: Entre 11 y 31 minutos.

#### COMENTARIO:

Es fácil escuchar la verdad pero difícil vivirla, imbuirla profundamente en el corazón y la mente. La mente neutral abre la puerta a esta profunda remembranza del yo y del alma. La mente neutral vive para el toque de la inmensidad. Deja que existan los pensamientos de los demás sin que molesten la propia luz interior. Llama a tu yo superior y mantente firme hacia delante a través de todas las barreras. Déjala ir, déjala fluir. Observa cómo provee el universo.

### **MEDITACIÓN PARA EL CORAZÓN TRANQUILO**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil con la espalda recta o siéntate en una silla.

Coloca la palma de la mano izquierda sobre el centro del pecho, a la altura del centro del corazón. La palma debe quedar plana sobre el pecho con los dedos en horizontal y señalando hacia la derecha. La

mano derecha está en gyan mudra, es decir, con el índice tocando el pulgar y los otros dedos estirados. Levanta la mano derecha como si fueras a prestar juramento. Mantén la palma de la mano hacia delante, el codo relajado cerca del torso y el antebrazo en posición perpendicular al suelo.



#### CONCENTRACIÓN:

Cierra los ojos o mira hacia delante con los ojos medio abiertos.

#### RESPIRACIÓN:

Concéntrate en el flujo de la respiración, haciéndola de esta manera: Inspira lenta y profundamente por ambos orificios nasales. A continuación, retén la respiración dentro, dejando el pecho suspendido en el aire. Mantente tanto tiempo como puedas sin respirar, reteniendo el aire dentro. Después espira por la nariz de manera suave y gradual dejando escapar todo el aire lentamente. Cuando hayas espirado totalmente, retén el aire fuera todo lo que puedas.

TIEMPO: De 3 a 5 minutos.

FINAL: Inspira y espira con fuerza 3 veces.

#### COMENTARIO:

El hogar de la fuerza sutil del prana se encuentra en los pulmones y en el corazón.

La mano izquierda se coloca en la sede natural del prana. Crea una profunda calma en este punto. La mano derecha, con controla la acción y el análisis, realiza un mudra receptivo y relajado y se encuentra en la posición de paz. Toda la postura nos conduce hacia un sentimiento de tranquilidad. Esta meditación crea técnicamente un punto tranquilo para el prana en el centro del corazón.

Desde un punto de vista emocional, añade una clara percepción sobre las relaciones con nosotros mismos y con los demás. Si te sientes incómodo con algún tipo de relación, siéntate y haz esta meditación antes de decidir cómo actuar. Después actúa desde el corazón.

Esta meditación es perfecta para principiantes. Abre la conciencia de la respiración y tonifica los pulmones y el corazón.

## MEDITACIÓN PARA EL SISTEMA INMUNE

### POSTURA:

Siéntate en postura fácil con la espalda recta o en una silla.



### MUDRA:

La mano izquierda está al nivel de los hombros con el brazo doblado y el antebrazo perpendicular al suelo y hacia delante. Haz el shurya mudra con la mano izquierda: junta la punta del dedo anular con la del dedo pulgar. Cierra el puño de la mano derecha extendiendo sólo el dedo índice, y con este, cierra el orificio nasal derecho, para hacer la respiración de fuego por el orificio izquierdo.

### CONCENTRACIÓN:

Ojos cerrados dirigidos al punto del tercer ojo.

### RESPIRACIÓN:

Comienza una respiración de fuego fuerte y regular. Fíjate como bombas tu abdomen. (Para más información, consultar capítulo: "Prana, Apana, Pranayama y Respiración").

### TIEMPO: 3 minutos.

FINAL: Inspira y contén la respiración. Mientras la contienes, entrelaza los dedos y pon las palmas justo delante del timo, en candado de Venus con las palmas abiertas hacia abajo, justo debajo de la garganta, a unos 10 cm. Intenta separar los dedos. Resiste y crea tensión.

Cuando lo necesites, espira.

Repite este ciclo 3 veces más



**COMENTARIO:**

Con esta meditación, el sistema inmunológico cobrará nuevo vigor y no estará bloqueado por conflictos internos. Este tipo de respiración se llama respiración del sol.

**MEDITACIÓN PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla con la espalda recta.



**Detalle del mudra**

**MUDRA:**

La mano izquierda está en gyan mudra, con el índice tocando el pulgar. El pulgar de la mano derecha está tapando el orificio nasal derecho, mientras el resto de los dedos se mantienen juntos y estirados hacia arriba.

**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y dirigidos al punto del tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

Utiliza el pulgar de la mano derecha para tapar el orificio nasal derecho. Realiza una respiración de fuego a través del orificio nasal izquierdo mientras contraes el punto del ombligo hacia dentro y hacia fuera.

**TIEMPO:** De 1 a 3 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente y retén el aire entre 10 y 20 segundos, espira. Repite dos veces más.

**CONTRAINDICACIONES:**

Para problemas persistentes de hipertensión arterial, realiza 10 minutos diarios de respiración normal por el orificio nasal izquierdo (sin hacer respiración de fuego ni contraer el estómago).

**COMENTARIOS:**

Cuanto más puedas contraer el abdomen hacia dentro y hacia fuera, más eficaz será la meditación.

La respiración a través del orificio nasal izquierdo estimula las funciones relajadoras y refrescantes del cuerpo.

La respiración fluye principalmente por un solo orificio a la vez y cambia de forma natural de un orificio al otro cada 2 hora y media a lo largo del día. Cuando necesites

reducir la tensión, respira a través del orificio izquierdo.

## **MEDITACIÓN PARA PREVENIR ATAQUES CARDÍACOS**

### **POSTURA:**

Con la columna recta siéntate sobre el talón izquierdo, a la altura del perineo (el talón debe presionar la zona entre los genitales y el ano). La rodilla derecha está apoyada en el pecho, apuntando hacia arriba, los pies, planos en el suelo, (Postura del guerrero).



### **MUDRA:**

Las manos están planas y encaradas hacia abajo, y la palma derecha descansa sobre el dorso de la mano izquierda; las puntas de los pulgares se tocan. Coloca este mudra a la altura del centro del pecho, justo por encima de la rodilla derecha.

### **CONCENTRACIÓN:**

Deja los ojos abiertos 1/10 parte y mira hacia abajo.

### **RESPIRACIÓN:**

Inspira, dividiendo dicha inspiración en 4 partes iguales. Espira, dividiendo también la espiración en 4 partes. Hazlo siempre por la nariz

### **MANTRA:**

Se puede acompañar la meditación con el mantra que desees. Uno bueno es: “Ong, Ong, Ong, Ong” repetido mentalmente al inspirar en cuatro tiempos y “So jang, So jang, So jang, So jang” (Fonéticamente en castellano) repetido mentalmente al espirar en cuatro tiempos.

### **TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Es un mantra que abre el corazón y da poder. Significa: “El Creador está en mí”.

**TIEMPO:** 7 minutos. Añade 5 minutos por cada semana de práctica. Se puede llegar a los 31 minutos por sesión.

**FINAL:** Inspira profundamente, retén el aire dentro 10 segundos, espira. Repite dos veces más.

### **COMENTARIO:**

Según la sabiduría antigua, esta meditación mantiene las arterias del corazón abiertas.

## **MEDITACIÓN PARA LA GLÁNDULA TIMO**

### **POSTURA:**

Siéntate en la postura de la roca, sobre los talones o en postura fácil, o en una silla con la espalda recta.



### **MUDRA:**

Agarra las manos a la altura del corazón, en el candado del oso, manteniendo los brazos paralelos al suelo. (Cuida que el candado siempre está a la altura del centro del pecho y que no se suba hacia la garganta).

**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y dirigidos al tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

Toda la respiración se hace por la nariz. Inspira, retén el aire y, sin separar las manos, tira de ellas hacia fuera, como si quisieras soltarte. Aplica mucha fuerza y luego espira relajando las manos. Después, inspira de nuevo y repite el ciclo.

**TIEMPO:** De 1 a 3 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente a través de la nariz, retén el aire dentro entre 5 y 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

En este ejercicio resistes tu propia fuerza. Además de estimular la glándula timo, encargada de controlar el sistema inmunológico, esta meditación abre el centro del corazón.

**MEDITACIÓN PARA ALIVIAR EL ESTRÉS Y RESOLVER CONFLICTOS DEL PASADO**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



**MUDRA:**

Lleva las manos al centro del pecho y junta las puntas de los dedos de la mano derecha con los de la mano izquierda. Hay un espacio entre las palmas y los dedos apuntan hacia arriba.

**CONCENTRACIÓN:**

Mírate la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**

Haz 4 respiraciones completas por minuto de la siguiente manera: Inspira durante 5 segundos, retén el aire dentro 5 segundos, espira durante 5 segundos. Se respira siempre por la nariz.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente y contén la respiración durante 10 segundos, espira y repite dos veces más.

**COMENTARIO:**

Esta meditación es útil para afrontar relaciones estresantes y para cuando se remueven conflictos del pasado.

**MEDITACIÓN PARA LA CONFIANZA**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Arquea los brazos por encima de la cabeza con ambas palmas mirando hacia abajo. Los hombres colocan la mano derecha encima de la izquierda y las mujeres la izquierda encima de la derecha. Las puntas de los dedos pulgares se tocan y apuntan hacia atrás. Los brazos están ligeramente doblados.



#### CONCENTRACIÓN:

Los ojos están abiertos una décima parte y miran hacia abajo.

#### RESPIRACIÓN:

Se produce de forma automática al cantar el mantra.

#### MANTRA:

Susurra el mantra WA-JE GU-RU. Vocaliza cada sílaba de forma muy precisa. Susurra de tal forma que el sonido GU-RU sea casi inaudible. Mantén un ritmo de repetición de 2 1/1 segundos. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

#### TIEMPO:

Si eres principiante comienza con 7 minutos y ve subiendo el tiempo de manera progresiva hasta llegar a los 11. Cuando

domines la meditación puedes hacerla durante 31 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire dentro 10 segundos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

Esta meditación afecta al elemento de la confianza en la personalidad humana. La confianza es la base del compromiso y de la sensación de realidad. Después de una práctica constante, el espíritu de la persona se eleva para que pueda vencer cualquier reto.

También fortalece y equilibra el campo electro-magnético desde el 4º chakra.

#### MEDITACIÓN CANTO DEL CORAZÓN (GURU RAM DAS)

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



#### MUDRA:

Coloca la mano izquierda sobre el centro del pecho y la mano derecha encima.

#### CONCENTRACIÓN:

Ojos cerrados y dirigidos al punto del entrecejo.

**RESPIRACIÓN:**

Se produce de manera automática al cantar el mantra.

**MANTRA:**

GURU GURU WAJE GURU, GURU RAM DAS GURU. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Infinita es la sabiduría de Guru Ram Das. Ram Das significa “el que sirve a Dios” y es el nombre del cuarto maestro de la tradición Sikh, el cual era conocido por su humildad, servicio y cualidades curativas.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire dentro durante 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Uno de los mantras más cantados es el canto a Guru Ran Das. La primera parte del mantra afirma al creador absoluto e infinito. La segunda parte reconoce la relación personal que tenemos con el creador dentro y fuera de nosotros.

Muchas historias se han contado sobre curaciones y transformaciones milagrosas por parte de personas que cantaron este mantra con sinceridad y devoción.

Se dice que tiene el poder de ayudar en situaciones de daño extremo.

Este mantra se conecta directamente con la energía curativa de Guru Ram Das, un gran Santo y Sanador del siglo XVII en el norte de la India. Un guru de la tradición Sikh, él ha sido reverenciado por personas de todas partes por su mensaje universal de unidad.

Es un mantra de humildad que da una guía de luz a nuestro camino.

Si no tienes el canto de Guru Ran Das en un CD, puedes recitarlo en mono-tono o mentalmente.

**MEDITACIÓN PARA DISIPAR EL ENOJO INTERNO****1ª PARTE****POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Dobla los codos y extiende los antebrazos paralelos al suelo.

Aprieta las manos fuertemente en un puño con el pulgar fuera del puño.

Con un movimiento fuerte y rítmico, lleva tus brazos hacia el diafragma, el puño izquierdo queda por encima del derecho. El movimiento es muy fuerte pero sin mover el cuerpo.





**CONCENTRACIÓN:**  
Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**  
Se produce de manera automática al cantar el mantra.

**MANTRA:**  
JAR, JAR, JAR. . . (Pronunciado fonéticamente en castellano).  
Con cada Jar, contrae el ombligo hacia dentro y dobla los brazos hacia el cuerpo.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire dentro 15 segundos con las manos en puño frente al diafragma, apriétalas con todas tus fuerza. Espira, repite dos veces más este proceso y relaja.

**COMENTARIO:**  
Si realizas esta práctica durante algunos días el enojo interno desaparecerá. Proponte eliminarlo. ¿Para qué sufrir? Es un ejercicio poderoso. Después de realizarlo entrarás en un estado de éxtasis. Una vez que el enfado haya salido, con lo único que te quedarás es con la sabiduría.

## **PARTE 2**

**POSTURA:**  
Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



**MUDRA:**  
Coloca ambas manos sobre el corazón, una sobre la otra.

**CONCENTRACIÓN:**  
Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo. Entra en meditación profunda y calmada. Mientras confías en la no-existencia, siente e imagina la no existencia. Déjate ir. . . deja circular la energía. El poder creado en la primera parte de la meditación debe ser remplazado por el propio ser natural.

**RESPIRACIÓN:**  
Respira profundamente por la nariz.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

Coloca tu mano izquierda en el corazón.



**CONCENTRACIÓN:**  
Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**  
Forma una O con la boca y respira a través de ella de forma poderosa.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire 10 segundos, mientras estiras los brazos por encima de la cabeza y estiras la columna. Espira poderosamente por la boca, con respiración de cañón. Repite este proceso 2 veces más, espira y relaja.

**COMENTARIO:**  
Esta meditación desarrollará un sistema inmunológico poderoso. Si haces esta meditación todos los días durante 11 minutos, en 40 días serás una persona diferente.

## **PITAR KRIYA, MEDITACIÓN CONTRA EL ESTRÉS**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Coloca la palma de la mano izquierda sobre el pecho, a la altura del centro del corazón. Dobla el brazo derecho, y coloque la palma de la mano mirando hacia atrás, de manera que quede por detrás de la oreja, como si lanzaras agua por encima del hombro.

Ahora, comienza a mover el brazo derecho, hacia delante y hacia atrás, asegurándote de que cada vez que vas hacia atrás, la muñeca sobrepasa la oreja.



**CONCENTRACIÓN:**  
Ojos cerrados y dirigidos al punto del tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**  
Respira larga y profundamente. No permitas que tu respiración siga el movimiento del brazo. Tu respiración ha de ser lenta y por la nariz.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire 10 segundos, mientras mantienes el brazo derecho lo más atrás posible. Repite este paso dos veces más y relaja la postura.

**COMENTARIO:**

Esta meditación elimina el estrés y limpia el hígado. Prácticala para sentirte relajado, sosegado y para reunir las fuerzas necesarias para enfrentarte a las presiones de cada día.

**MEDITACIÓN PARA CONOCER TU FUERZA INTERIOR**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



**MUDRA:**

Coloca las manos sobre el centro del pecho, la derecha tocando el cuerpo y la izquierda encima. Apriétalas con fuerza.

**CONCETRACIÓN:**

Ojos cerrados y dirigidos al punto del tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

Respira larga y profundamente por la nariz.

**TIEMPO:** De 3 a 11 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Ve a Dios en todo. Ve oportunidad en todo. Ve la gracia en todo. Con este impacto, camina en tu vida con elegancia divina.

**TRES MEDITACIONES PARA EL CENTRO DEL CORAZÓN**

**1ª meditación**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.





#### MUDRA:

Haz un puño con la mano derecha y deja estirado el pulgar, coge el puño con la mano izquierda y presiona el pulgar derecho contra el ombligo.

#### CONCENTRACIÓN:

Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

#### RESPIRACIÓN:

Respira por la nariz lentamente, concentrándote en el flujo de la respiración. Siente como el pulso respiratorio circula desde el punto del ombligo hasta el tercer ojo.

TIEMPO: 11 minutos.

### **2ª MEDITACIÓN**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



#### MUDRA:

Forma el mudra de la flor de loto (haz que los lados de los pulgares, la punta de los meñiques y la base de las palmas se toquen, los demás dedos están separados y estirados para formar los pétalos del loto). Coloca este mudra a la altura del centro del pecho con una separación de unos 10 cm del cuerpo.

#### CONCENTRACIÓN:

Haz que tus ojos miren los dedos pulgares.

#### RESPIRACIÓN:

Respira larga y profundamente por la nariz.

### **3ª MEDITACIÓN**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



#### MUDRA:

Coloca los dedos pulgares debajo de las axilas. Allí hay un nervio que debes presionar. Las palmas de las manos están sobre el pecho, con los dedos estirados.

#### CONCENTRACIÓN:

Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

#### RESPIRACIÓN Y MANTRA:

Inspira por la boca, emitiendo un silbido (si no sabes silbar, simplemente inspira por la boca con los labios fruncidos) . Escucha el silbido y mentalmente canta el mantra SO. Al espirar por la nariz, pronuncia mentalmente el sonido ONG.

#### TRADUCCIÓN:

SO ONG: “Yo soy ese Infinito”.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

Estas tres meditaciones equilibran la frecuencia y la calidad del centro del corazón. Este centro abre la potencialidad de compasión y humildad. El ser humano está viviendo una transformación global. Existen dos formas de alcanzar una conciencia universal: a través de las dificultades y el tiempo, o a través del mantra. El mantra es la forma más fácil ya que abre el centro del corazón. Esto representa un desafío para la mente, cuyos hábitos han sido diferentes. Aquí es cuando te das cuenta de que el hombre crea su propio sufrimiento al no reconocer y vivir la esencia de su ser, que es la verdad. En estas meditaciones la mente se focaliza hacia el centro del corazón. El primer paso es amarte profundamente para luego continuar desarrollándote como ser que se encuentra en el camino espiritual.

### **MEDITACIÓN PARA LA PACIENCIA, LA TOLERANCIA Y EL SER**

#### POSTURA:

Siéntate con las piernas cruzadas. Después, apoya el pie derecho en el suelo, dobla la rodilla y abrázala con ambas manos, tirando de ella hacia ti.

Si no puedes sentarte en el suelo, hazlo en una silla y apoya el pie derecho en el borde del asiento para luego agarrar la rodilla.



**CONCETRACIÓN:**  
Ojos mirando la punta de la nariz.

**REPIRACIÓN:**  
Forma una O con la boca y respira a través de ella profundamente.

**MANTRA:**  
Con cada inspiración y espiración, pronuncia mentalmente el mantra JAR.

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**  
Dios.

**TIEMPO:** De 11 a 31 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire 10 segundos, llevas ambas manos al centro del pecho y presiona con fuerza. Tensa el cuerpo y estira la columna hacia arriba. Espira y repite una vez más. Inspira de nuevo, retén el aire y estira ambos brazos sobre tu cabeza, manteniendo la rodilla cerca del pecho sin presionarla. Estira la espalda y tensa cada músculo del cuerpo. Espira y relaja.

**MEDITACIONES PARA EL QUINTO CHAKRA**

**MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL QUINTO CHAKRA**

**POSTURA:**  
Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.  
El cuello está absolutamente recto, con la barbilla hacia dentro. Esta es la llave del cuello. La cabeza está equilibrada sin inclinarse hacia delante. Las cervicales están rectas, la barbilla está hacia dentro, el pecho hacia fuera y las nalgas soportan poco peso.



**MUDRA:**  
Las manos están relajadas sobre las rodillas en gyan mudra, con los índices tocando los pulgares.

**CONCENTRACIÓN:**  
Los ojos están centrados en la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**  
La respiración se producirá automáticamente al cantar.

**MANTRA:**  
JAMI JAM, BRAM JAM. Se canta con la raíz de la lengua y se siente la presión en

la garganta. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

“Nosotros somos, nosotros somos uno” o “Nosotros somos, Nosotros somos Dios”.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire dentro durante 10 segundos y espira. Medita en silencio unos segundos.

**COMENTARIO:**

Si practica esta meditación durante 11 minutos al día a lo largo de 18 meses, te mantendrás con un espíritu joven y una apariencia juvenil.

**DOS MEDITACIONES PARA ABRIR LOS CENTROS SUPERIORES**

**1ª POSTURA:**

Siéntate en postura fácil con la espalda recta o siéntate en una silla.



**MUDRA:**

Las manos descansan sobre las rodillas en gyan mudra, los dedos índices tocan los pulgares. Los brazos están estirados, no los dejes sueltos ni dobles los codos.

**CONCENTRACIÓN:**

Cierra los ojos y concéntrate en el punto del entrecejo.

**RESPIRACIÓN:**

La respiración se produce automáticamente al cantar.

**MANTRA:**

Empieza con la cabeza mirando hacia delante. Después vuélvela cuatro veces hacia el hombro derecho y canta “Sat Nam” cada vez. Luego vuélvela hacia la izquierda cuatro veces y canta “Waje Guru” cada vez. El mantra será un rítmico “Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Waje Guru, Waje Guru, Waje Guru, Waje Guru”. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

“Mi verdadera identidad me lleva de la oscuridad a la luz”.

**TIEMPO:** De 6 y 10 minutos.

**FINAL:** Inspira en el centro, aguanta el aire durante 10 segundos y espira.

**2ª POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla. Extiende los brazos hacia los lados, paralelos al suelo, con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

**CONCENTRACIÓN:**

Concéntrate en el centro de la coronilla y, al mismo tiempo, se consciente de la energía de las palmas de las manos.

**RESPIRACIÓN:**

La respiración se producirá automáticamente mientras se canta.

**MANTRA:**

Haz el mismo movimiento de cabeza que en la meditación anterior, pero utiliza el mantra “wajo” cada vez que gires la cabeza hacia la izquierda y “Guru” cuando gires a la derecha. Esta vez será un rítmico: “Wajo, Wajo, Wajo, Wajo, Guru, Guru, Guru, Guru”. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**  
“Saludo a la sabiduría infinita”

**TIEMPO:** 6 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, espira y relaja los brazos. Continúa meditando en silencio unos segundos.

**COMENTARIO:**

Cuando las secreciones de la tiroides y las paratiroides son estimuladas hasta un cierto nivel, la energía pránica fluye más libremente hacia los centros superiores del corazón. La primera meditación tiene este efecto. La segunda se basa en el centro de energía de la compasión del medio del corazón y en la energía curativa de las manos.

Las dos meditaciones aumentan la circulación de sangre hacia el cerebro. Son excelentes como meditaciones cortas o como preparación para una meditación más larga.

Ambas meditaciones despejan la mente y permiten una mayor concentración.

## **MEDITACIÓN PARA LA GLÁNDULA TIROIDES**

**1ª POSTURA:**

De pie, extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, arqueando la espalda en un ángulo de 20° desde la posición inicial. Las

palmas de las manos se miran entre ellas y los dedos permanecen estirados. La cabeza está alineada con el cuerpo. Mantén la postura.



**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y dirigidos al punto del entrecejo, o ligeramente abiertos para mantener el equilibrio, si es necesario.

**RESPIRACIÓN:**

Profunda, lenta y larga, a través de la nariz.

**TIEMPO:** De 1 a 2 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente y retén el aire durante 5 segundos, espira y colócate inmediatamente en la siguiente postura.

**2ª POSTURA:**

De pie, inclínate muy despacio, todo lo que puedas, hacia delante, manteniendo los brazos rectos junto a las orejas.



**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y dirigidos al punto del entrecejo, o ligeramente abiertos para mantener el equilibrio, si es necesario.

**RESPIRACIÓN:**

Respirando siempre por la nariz, inspira profundamente, retén la respiración y saca el ombligo tanto rato como puedas. Espira, aguanta sin respirar y saca de nuevo el ombligo. Continúa este ciclo.

**TIEMPO:** De 1 a 2 minutos.

**FINAL:** Inspira y retén el aire durante 5 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIOS:**

Junto con las glándulas paratiroides, la glándula tiroides es la guardiana de la salud y de la belleza. El desequilibrio entre estas glándulas puede hacerte envejecer antes de tiempo. La tiroides afecta a la piel, el cutis y el aspecto externo.

Esta meditación también se llama, la inclinación milagrosa. Sus otros beneficios son promover el equilibrio emocional y mental, así como prevenir la menopausia prematura.

**MEDITACIÓN PARA LAS GLÁNDULAS PARATIROIDES**

**POSTURA:**

Ponte en cuclillas sobre la pierna derecha mientras extiendes la izquierda hacia atrás como si fuera una cola. No dejes que la rodilla izquierda toque el suelo.

Las manos están en el mudra de oración (Palmas de las manos juntas) a la altura del pecho, presionando el esternón.





En caso de  
no poder mantener la  
rodilla alzada.

**CONCENTRACIÓN:**  
Concéntrate en la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**  
Respira por la nariz, profunda, larga y lentamente.

**MANTRA:**  
Mientras inspiras di mentalmente “Ra” y mientras espiras di mentalmente “Ma”.

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**  
“La energía de la totalidad del Sol y la Luna”

**TIEMPO:** De 3 a 11 minutos.

**COMENTARIO:**  
Esta meditación se conoce como Kriya Siam. Se enseñaba para dirigir el flujo de energía creativa al punto donde más se necesitaba. Esto crea equilibrio, de manera que no es necesario repetirlo con la otra pierna para llevar energía a otros puntos.

### **MEDITACIÓN EN LA CORRIENTE DE SONIDO “ONG”**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



**MUDRA:**  
Las manos descansan sobre las rodillas en gyan mudra, el dedo pulgar toca la punta del dedo índice, en ambas manos.

**CONCENTRACIÓN:**  
Ojos abiertos una décima parte y fijos en la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**  
Inspira rápidamente y canta el mantra al espirar.

**MANTRA:**  
Canta ONG doce veces por minuto. Inspira rápidamente entre cada repetición. Durante 1 o 2 minutos. Luego canta rápidamente a un ritmo de 10 repeticiones cada 5 segundos, durante 1 minuto. Después, canta ONG de manera poderosa y alargando la o, “Ooooooong”, durante 1 minuto.

**FINAL:** Inspira profundamente, retén el aire durante 10 segundos, espira y relaja. Medita profundamente y en silencio durante 1 minuto.

**TIEMPO:** Tiempo total de 5 minutos.

#### COMENTARIO:

“Ong” es el sonido del infinito, como es escuchado a través de una caracola cuando ponemos dentro la respiración vital. El sonido de la caracola es tan solo un Ong expandido.

Cuando un yogui disciplinado practica esta técnica, concentrado en la punta de la nariz, su cerebro entero recibe una vibración muy poderosa, y entonces el néctar divino se desborda.

Si comienzas a toser durante la meditación, es señal de que la glándula tiroides está siendo estimulada para soportar la presión del canto. La glándula tiroides es la responsable de mantener el cuerpo sano y joven.

Este sonido trae a la persona tres cosas: poder, belleza y juventud.

#### **MEDITACIONES PARA EL SEXTO CHAKRA**

#### **MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL SEXTO CHAKRA**

#### POSTURA:



Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

#### MUDRA:

Las manos sobre las rodillas en gyan mudra, uniendo los índices con los pulgares.

#### CONCENTRACIÓN:

Mírate la punta de la nariz.

#### RESPIRACIÓN:

Respira por la nariz de manera, larga, lenta y profunda.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira y retén el aire dentro durante 10 segundos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

Se dice que el practicar esta meditación entre las 4 y las 6 de la mañana hace que se controle el sistema glandular entero durante las siguientes 24 horas. Esto significa que las secreciones glandulares serán liberadas exactamente en la cantidad correcta. Cuando esto ocurre, la química de la sangre se optimiza.

#### **MEDITACIÓN PARA INCREMENTAR LA FUNCIÓN COGNITIVA**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil con la espalda recta o en una silla.

Cada vez que se toquen los dedos, debes mover las rodillas arriba y abajo como una mariposa moviendo las alas. Si estás sentado en una silla, junta y separa las rodillas suavemente mientras cantas.

Lleva las manos a la altura del cuello, en la parte delantera, con las palmas hacia ti. Cada vez que cantes una sílaba, tocas los dedos con el pulgar en una secuencia, pero saltándote el anular. Primero se empieza con el pulgar y el meñique (dedo de Mercurio), luego el pulgar y el corazón (dedo de Saturno) y después el pulgar y el índice (dedo de Júpiter). Repite la secuencia, pero sin tocar el anular (dedo del Sol).



Canta el mantra "JAMI JAM, BRAM JAM". Canta tocando el paladar con la punta de la lengua.

Cada palabra del mantra se corresponde con un toque entre un dedo y el pulgar.

"Jami Jam" Unes el dedo meñique y el pulgar, en "Bram" unes el corazón y el pulgar y en "Jam" el pulgar y el índice. (Pronunciado fonéticamente en castellano).



"JAMI JAM"



"BRAM"

**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están concentrados en la punta de la nariz.

**RESPIRACIÓN:**

La respiración se produce automáticamente al cantar.

**MANTRA:**



"JAM"

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

“Nosotros somos, Nosotros somos uno” o  
“Nosotros somos, Nosotros somos Díos”.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación aumenta el equilibrio entre los hemisferios cerebrales e incrementa la capacidad de atención. Es un ejercicio muy bueno para alguien que sufre pérdida de memoria asociada a la edad o se encuentra en un estado inicial de la enfermedad de Alzheimer.

**MEDITACIÓN PARA EQUILIBRAR Y RECARGAR EL SISTEMA NERVIOSO E INMUNE**

**1ª POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la columna recta. Extiende los brazos paralelos al suelo, en un ángulo de 30° desde los costados, alineados con los muslos.

La palma de la mano derecha está vuelta hacia delante, con el índice y el corazón estirados, el anular y el meñique están doblados hacia la palma y sujetos con el pulgar. El brazo y los dedos permanecen

rectos y extendidos, manteniéndolos rígidos, sin moverse durante la meditación.

El brazo izquierdo está recto, con la palma de la mano mirando hacia abajo. Mueve el brazo izquierdo rápidamente arriba y abajo, en un movimiento de unos 22 cm.



Detalle del mudra mano

derecha

**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y dirigidos al tercer ojo.

#### RESPIRACIÓN:

Respira rápidamente en sincronía con el movimiento del brazo izquierdo. Se parece a la respiración de fuego, porque el ombligo se mueve automáticamente. La respiración debe ser sonora y fuerte.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, perfecciona la postura y, manteniendo la atención en el tercer ojo, tensa cada músculo para reconstituir el cuerpo. Aguanta así 30 segundos y espira. Inmediatamente después, vuelve a inspirar y aguanta el aire durante 20 segundos, espira. Y por última vez, inspira, reten el aire 5 segundos, espira y relaja.

#### 2ª POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla.

Agarra ambas manos, con la palma derecha frente al cuerpo, y los dedos superpuestos en el dorso de la mano opuesta, en el centro del corazón.



#### CONCENTRACIÓN:

Ojos cerrados dirigidos al tercer ojo.

#### RESPIRACIÓN:

Inspira por la nariz y aprieta las manos con tanta fuerza que, manos, brazos y caja torácica tiemblen. Aguanta la tensión 15 segundos y relaja.

TIEMPO: Repite el ciclo 3 veces.

FINAL: Inspira, reten el aire durante 10 segundos sin apretar las manos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

Esta meditación equilibra los tres sistemas nerviosos del cuerpo: el parasimpático, el simpático y el voluntario.

Practica esta meditación y así nunca sentirás dolor. De manera lenta y segura, te hará resistente como el acero. Pensarás mejor, actuarás mejor y serás más intuitivo. Este ejercicio es para la columna vertebral, que controla el sistema nervioso y te ayudará a equilibrar las células.

Parte 1: Si tienes calambres durante el ejercicio, significa que tienes poco calcio. Si te cansas es porque el magnesio está desequilibrado, y si te duelen los brazos, significa que te falta potasio.

En las mujeres, si te duele la parte baja de la espalda, el problema tiene que ver con la

menstruación, y en los hombres puede ser por causa de problemas urológicos.

Si te duele la cabeza, significa que el flujo de sangre hacia la cabeza está obstruido y tu nutrición no es la adecuada.

Parte 2: Este ejercicio aporta equilibrio a la zona del ombligo y recarga todas las áreas pránicas y el sistema inmune del cuerpo.

## **MEDITACIÓN PARA LA EPILEPSIA**

### **POSTURA:**

Siéntate sobre el talón izquierdo, con la pierna derecha sobre la izquierda y la derecha tocando el suelo con el pie. Esta es la postura del Héroe. También puedes sentarte en una silla con la pierna derecha cruzada sobre la rodilla izquierda y la espalda recta.



### **MUDRA:**

Las manos están ahuecadas, con los dedos meñiques tocándose en toda su longitud, delante del pecho, como si fueras a recibir una ofrenda.

### **CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están abiertos una décima parte y miran las palmas de las manos.

### **RESPIRACIÓN:**

La respiración se produce automáticamente al cantar.

### **MANTRA:**

Canta continuamente el mantra “SA, TA, NA, MA”.

### **TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Este mantra representa el ciclo de la creación: Sa es “infinito”, Ta “vida”, Na “muerte” y Ma “renacimiento”

**TIEMPO:** empieza de 3 a 11 minutos y poco a poco aumente hasta 31.

**FINAL:** Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

### **COMENTARIO:**

Esta meditación es útil para las personas que padecen epilepsia. Aún así, si padeces esta enfermedad, no debes abandonar la medicación, ya que una meditación no debe sustituir a un tratamiento médico.

## **MEDITACIÓN PARA LA FATIGA MENTEAL**

### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



Detalle del mudra

**MUDRA:**

Junta los dedos anulares y entrelaza los demás dedos, con el pulgar derecho encima del izquierdo. Sostén las manos unos centímetros delante del diafragma, con los anulares apuntando hacia arriba en un ángulo de 60°.

**CONCENTRACIÓN:**

Ojos cerrados y concentrados en el tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

La respiración se produce automáticamente al cantar.

**MANTRA:**

“Ong”, pronunciado (Ooonnnnnnnng). Se canta en un tono monocorde, con la boca abierta, pero dejando que el sonido salga por la nariz mientras se canta. El sonido es nasal y se sitúa detrás del velo del paladar.

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Ong significa “Creador”, la vibración primordial desde donde fluye toda curación.

**TIEMPO:** 3 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire de 10 a 20 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación sólo puede hacerse cuando puedas relajarte al terminar. Realizada correctamente es muy efectiva contra el agotamiento mental.

También procura un estado de equilibrio mental y puede darte una energía absolutamente poderosa.

**MEDITACIÓN PARA PREVENIR LAS MIGRAÑAS**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.





Detalle del mudra

**MUDRA:**

Las manos están en Gyan mudra, con el dedo índice tocando el pulgar. Sube los brazos hacia arriba y sepáralos de la cabeza unos 70°.

**CONCENTRACIÓN:**

Cierra los ojos y dirígelos hacia la coronilla.

**RESPIRACIÓN:**

Respiración larga, profunda y lenta, por la nariz.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Relaja las manos sobre las rodillas y canta, en tono único: "Somos el amor" durante 1 o 2 minutos. Después inspira, retén el aire dentro 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación ayuda a prevenir las migrañas, especialmente si se practica durante cierto tiempo. Evita hacerla cuando tengas las migrañas.

Si sientes dolor en la espalda y detrás de los hombros al practicar el ejercicio, es señal de una mala circulación sanguínea.

Esta meditación también es buena para liberar tensiones, tonificar el hígado y abrir los pulmones.

## MEDITACIÓN PARA LA DEPRESIÓN

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla con la espalda recta.



**MUDRA:**

1. Empieza con las manos en gyan mudra, con el índice tocando el

pulgar. Lleva las manos delante de los ojos con los índices y los pulgares tocándose. Los otros dedos están extendidos y relajados. La parte superior de los brazos se encuentra paralela al suelo.

2. Inspira y separa las manos hacia fuera 90 cm. Espira y vuelve a la posición inicial. Los codos se moverán un poco pero hay que mantenerlos relajados.

#### CONCENTRACIÓN:

Abre los ojos y mira hacia el horizonte. Mantén los ojos fijos durante todo el ejercicio. Medita sobre la energía vital de la respiración.

#### RESPIRACIÓN:

Coordina la respiración con el movimiento y el mantra. Toda la respiración se hace por la nariz.

#### MANTRA:

Mientras las manos van hacia fuera con la inspiración, mentalmente haz vibrar "SA"; cuando vuelven, haz vibrar mentalmente "TA". Para la segunda repetición, inspira y haz vibrar mentalmente "NA", espira y mentalmente haz vibrar "MA".

La sensación mental de estirar la respiración hasta un punto, hasta la altura de los brazos estirados, es esencial.

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

Este mantra representa el ciclo de la creación. "Sa" significa infinito, "Ta" vida, "Na" muerte y "Ma" renacimiento.

**TIEMPO:** Empieza con un movimiento lento, un ciclo de respiración durará unos 4 segundos. Después de 2 a tres minutos, aumenta el ritmo a un segundo por ciclo, con un total de 4 segundos por cada repetición del mantra. Continúa 3 minutos más.

**FINAL:** Inspira, espira y relájate sobre la espalda. Relaja totalmente los hombros y los brazos. Medita en el chakra de la coronilla. Si necesitas concentrarte, enfoca toda la energía hacia la parte superior del cráneo. Relájate durante 15 minutos.

#### COMENTARIO:

Esta meditación te permita evaluar y medir lo positivo y negativo que eres. También te hará positivo y feliz. Se centra en la respiración. En el subconsciente, vida y respiración, son sinónimos.

Meditando de esta manera, se puede aliviar la depresión. Si se hace correctamente, sentirás una tremenda presión en las glándulas linfáticas, situadas en las axilas.

#### **MEDITACIÓN PARA LIBERAR EL MIEDO INCONSCIENTE**

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla con la espalda recta.

Dobla los codos de manera que cada mano quede a la altura de las orejas, justo delante de ti. Las palmas están hacia delante, planas, abiertas y con los dedos hacia arriba. Los codos y los brazos están relajados y descansan cerca del cuerpo.



#### CONCENTRACIÓN:

Los ojos se abren una décima parte, la concentración mental está en el punto del tercer ojo.

#### RESPIRACIÓN:

Saca la lengua y descansa los dientes superiores sobre ella. Inspira por la boca lenta y suavemente, de manera que sientas el aire a lo largo de los lados de la lengua. Luego espira por la nariz.

#### MANTRA:

En la inspiración, repite mentalmente el sonido GO. Espira por la nariz y repite mentalmente el sonido BIND.

El mantra está dividido en dos partes: Go es el factor nutritivo que rodea a la esencia y Bind es la esencia, el núcleo, la semilla del yo.

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

El mantra "Gobind" significa sustentar y proteger el yo.

TIEMPO: De 3 a 11 minutos.

FINAL: Inspira profundamente y mete la lengua dentro de la boca. Espira y estira los brazos y las manos hacia arriba.

#### COMENTARIO:

Esta meditación ayuda a liberar el miedo subconsciente y te dará un sentido de seguridad en ti mismo.

#### MEDITACIÓN PARA LA FUNCIÓN COGNITIVA

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Dobla los codos manteniendo las manos a la altura de los hombros, con las palmas hacia delante.

Mueve los antebrazos en un movimiento circular rápido hacia el exterior. Cuando las manos pasan por el centro del pecho, los pulgares se rozan ligeramente; hazlo tan rápido como puedas.





TIEMPO: De 3 a 11 minutos.

FINAL: Inspira en la posición inicial, retén el aire durante 10 segundos, espira. Hazlo dos veces más.

COMENTARIO:

Esta meditación es útil para mejorar la coordinación y la atención.

**MEDITACIÓN PARA DESARROLLAR  
SOFISTICACIÓN PARA LIDIAR CON LA  
VIDA SIN MIEDO**





#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

#### MUDRA:

Postura inicial del mudra: Lleva las manos frente a ti, las palmas se miran entre ellas y estás separadas a una distancia de 25 cm, con los codos doblados.

Movimiento de las manos en 4 partes:

1ª) Mueve los brazos colocando la mano derecha justo por encima del hombro derecho y ahora sitúa la mano izquierda por encima del muslo izquierdo, sin tocarlo. Las palmas siguen mirándose entre ellas, formando una línea diagonal imaginaria.

2ª) Ahora coloca la mano derecha, por encima de la izquierda, con una separación de unos 15 cm entre las palmas. La mano derecha está a la altura del centro del pecho con la palma mirando hacia abajo y la mano izquierda a la altura del plexo solar, con la palma hacia arriba.

3ª) Según estaban las manos en la postura anterior, invierte la colocación de las manos. La mano derecha se va a situar debajo, a la altura del plexo solar, con la palma de la mano mirando hacia arriba, y la mano izquierda se sitúa encima, a la altura del centro del pecho, con la palma hacia abajo.

4ª) Regresa a la postura inicial: manos frente a ti, las palmas se miran entre ellas y estás separadas a una distancia de 25 cm.

#### CONCENTRACIÓN:

Ojos cerrados y dirigidos al punto del entrecejo.

#### RESPIRACIÓN:

Respira larga y profundamente por la nariz.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira y retén el aire dentro 10 segundos, mientras juntas y aprietas tus manos en frente del corazón con los dedos alrededor de la parte posterior de las manos, con las palmas juntas. Espira con respiración de cañón por la boca. Repite dos veces más este proceso, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

Esta meditación estimula la glándula pituitaria. Usa tu intuición para que puedas observar tu ser interno. Cuanta más fuerza utilices durante la meditación, más estimularás la pituitaria y la intuición.



## **MEDITACIONES PARA EL SÉPTIMO Y OCTAVO CHAKRA**

### **MEDITACIÓN ESPECIAL PARA EL SÉPTIMO Y OCTAVO CHAKRA**

#### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil con la espalda recta, o sentado en una silla.



#### **MUDRA:**

Las manos están sobre las rodillas, en gyan mudra, uniendo el índice con el pulgar.

#### **CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están centrados en la punta de la nariz.

#### **RESPIRACIÓN:**

La respiración se produce automáticamente al cantar.

#### **MANTRA:**

“Ang Sang Waje Guru”

#### **TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

“En cada célula de mi cuerpo habita Dios”.

**TIEMPO:** 31 minutos. (Si eres principiante empieza por 11 minutos)

**FINAL:** Inspira y retén el aire tanto tiempo como puedas. Espira. Repite la inspiración y aguanta el aire dos veces más.

#### **COMENTARIO:**

Esta meditación te ayudará a sentir la belleza, la magnificencia y la dicha de tu propia alma.

### **MEDITACIÓN PARA EL HÁBITO DE LA ADICCIÓN**

#### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Ahora cierra los puños. Extiende los pulgares y colócalos en las sienes.



del mudra

Detalle

#### CONCENTRACIÓN:

Los ojos están cerrados y concentrados en el tercer ojo.

#### RESPIRACIÓN:

La respiración se produce automáticamente al cantar.

#### MANTRA:

“Sa, Ta, Na, Ma”.

Cierra los molares posteriores y los labios. Haz vibra los músculos de la mandíbula variando la presión de los molares. Es como si en Sa, mordieras con las muelas del lado izquierdo, en Ta, con las del derecho, en Na, otra vez con las del lado izquierdo y en Ma con las del derecho otra vez.

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

Este mantra representa el ciclo de la creación. “Sa” significa infinito, “Ta” vida, “Na” muerte y “Ma” renacimiento.

TIEMPO: De 5 a 7 minutos para empezar. Con la práctica ve aumentando el tiempo hasta llegar a los 20 o 31 minutos.

FINAL: Inspira y retén el aire entre 10 y 20 segundos, espira y relaja.

#### COMENTARIO:

La presión ejercida por los pulgares desencadena una corriente rítmica que se refleja en el cerebro central. Esta corriente activa el área del cerebro que se encuentra directamente debajo del tallo de la glándula pineal. Se dice que un desequilibrio en esta área es lo que hace que las adicciones físicas y psicológicas sean aparentemente inquebrantables.

El desequilibrio en la glándula pineal trastorna su brillo. Como la pituitaria regula el resto del sistema glandular, el cuerpo y la mente se desequilibran por completo. Esta meditación ayuda a corregir este problema. Es excelente para cualquiera, pero particularmente efectiva para apoyar los esfuerzos en la rehabilitación de drogodependencias, enfermedades mentales y trastornos fóbicos.

#### MEDITACIÓN PARA ABRIR EL CHAKRA DE LA CORONILLA

##### 1. POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Ahora tapa el orificio nasal izquierdo con el pulgar izquierdo, con el resto de los dedos de la mano apuntando hacia arriba. La mano derecha está relajada sobre la rodilla derecha en gyan mudra, con el índice tocando el pulgar.



**CONCENTRACIÓN:**

Los ojos están cerrados y centrados en el tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

Respiración de fuego a través del orificio nasal derecho.

**TIEMPO:** 3 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, retén y saborea la respiración durante 10 segundos. Espira, relaja y medita durante 3 minutos.

**1. POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



**MUDRA:**

Ahora coloca las manos en el candado de Venus, entrelazando los dedos de las manos, y colócalas encima de la coronilla (directamente sobre el séptimo chakra).

**CONCENTRACIÓN:**

Con los ojos cerrados, concéntrate en el 7º chakra, en la coronilla., y presiona la lengua contra el paladar.

**RESPIRACIÓN:**

Respiración de fuego.

**TIEMPO:** 3 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire durante 10 segundos y espira. Hazlo dos veces más y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación equilibra y proporciona energía al séptimo chakra o chakra de la coronilla, la parte de nuestro ser etéreo relacionada más íntimamente con las energías del universo.

Es una meditación muy simple pero efectiva. Si eres principiante, puedes empezar haciendo cada parte durante 1 minuto y aumentar gradualmente hasta el tiempo indicado.

## **MEDITACIÓN PARA TRANSFERIR ENERGÍA CURATIVA**

### **1. POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



### **MUDRA:**

Las manos están juntas, en el mudra de oración (palmas juntas en el centro del pecho). Presiona las manos una contra la otra con toda la fuerza que puedas.

### **CONCENTRACIÓN:**

Con los ojos cerrados, concéntrate en el chakra del corazón. Deja que se vaya el odio y llena el corazón de amor.

### **RESPIRACIÓN:**

Respiración profunda, lenta y larga, por la nariz.

**TIEMPO:** 4 minutos.

### **1. POSTURA**

En la misma postura, piensa en alguien a quien quieras mucho y envíale pensamientos curativos. Los pensamientos curativos se pueden transmitir como ondas

de radio. Proyéctalos hacia la persona que tú quieras.

### **FINAL:**

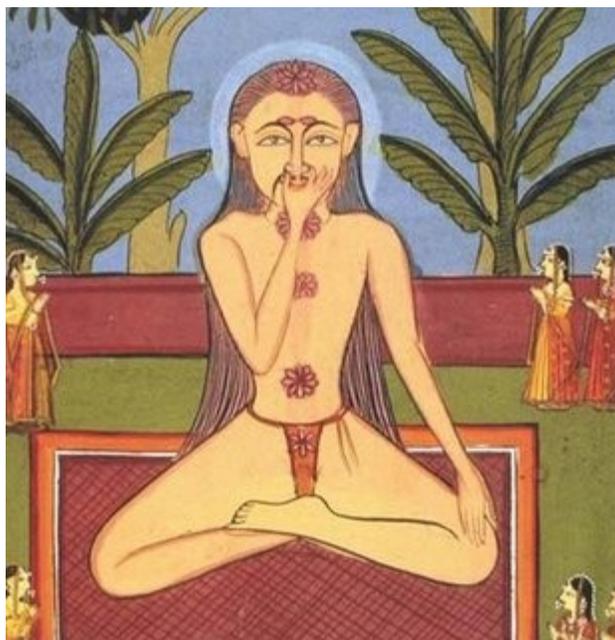
Inspira profundamente, llena el pecho de amor y proyecta como un rayo, energía pránica hacia la persona querida. Espira, inspira y manda la energía de esta respiración a la persona sobre la que se está meditando. Espira. Inspira otra vez y siente como la energía fluye de tus manos a la otra persona. Espira. Continúa este masaje de energía entre 1 y 3 minutos.

### **COMENTARIO:**

Esta meditación es un medio de curación directo. Combinando el poder del amor con la intención positiva y coloreándolo con prana, se puede ayudar a alguien a sanar.

## **Pranayama-Respiración**

### PRANA, APANA, PRANAYAMA Y RESPIRACIÓN



Pranayama es el nombre que reciben las técnicas yóguicas de respiración las cuales son usadas para mover la energía pránica

de un modo deseado y así equilibrar el cuerpo, los meridianos y los chakras.

El Prana es la energía vital de asimilación, que el cuerpo adquiere a través de la inspiración, los alimentos y las bebidas.

Por otro lado está la energía Apana, la fuerza de eliminación del cuerpo. Esta energía es la que ayuda a eliminar toxinas mediante la espiración, la orina, la defecación y el sudor.

Estas dos energías circulan por nuestro cuerpo a través de los meridianos.

Cuando aplicamos la cerradura Mul Bhand (Ver Cap. Bandas y Cerraduras), hacemos que ambas energías se unan a la altura del punto del ombligo, donde se haya la energía Kundalini. Es entonces cuando Prana y Apana empujan a la Kundalini por el canal central de la columna, denominado Sushmana, conocido también como Cordón de Plata, elevando a la Kundalini hasta la coronilla.

En su recorrido, la Kundalini equilibra todos los chakras, los meridianos principales y también la personalidad de la persona.

Además de Sushmana, existen otros dos canales energéticos situados a ambos lados de este: Ida y Pingala.

Ida es el canal situado a la izquierda de la columna. Nace en la base de esta y termina en la fosa nasal izquierda. A través de él es introducida en el cuerpo la energía que expande la mente, es la energía fría y tranquilizadora de la Luna.

Pingala se sitúa a la derecha. Nace también en la base de la columna y termina en la fosa nasal derecha.

A través de él, introducimos en el cuerpo la energía estimulante, reconstituyente y calorífica del Sol.

Por ello son tan importantes las técnicas respiratorias en yoga. Según la respiración que hagamos, estimularemos el Prana y el Apana para activarnos, relajarnos, hacer que la sangre se oxigene y fluya más deprisa, o incluso que baje nuestra temperatura corporal.

## RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA

Para respirar profundamente hemos de dividir la respiración en 2 partes: inspiración y espiración, acto que generalmente se hace por la nariz, sin expulsar ni tomar el aire por la boca ya que uno de los cometidos de esta respiración es limpiar los pulmones.

Tanto la inspiración como la espiración se subdividen en 3 partes:

### INSPIRACIÓN

#### PASO 1, ABDOMINAL:

Para comenzar la inspiración hemos de ir introduciendo el aire lentamente hacia el abdomen, haciendo que este se expanda hacia fuera, como un globo al ser hinchado.

#### PASO 2, PECTORAL:

Continúa tomando aire lentamente, llenando la zona del plexo solar y el pecho, usando los músculos intercostales de las costillas.

#### PASO 3, CLAVICULAR:

Es la última parte de la inspiración; has de elevar el pecho e inhalar lentamente al tiempo que expandes los hombros y las clavículas.

### ESPIRACIÓN

A la hora de espirar has de hacer lo mismo pero al revés:

Primero sueltas el aire de la zona más alta del pecho (área clavicular), luego del centro del pecho y del plexo solar (área pectoral), y por último, soltarás el aire del área abdominal.

## BENEFICIOS

El principal cometido de la respiración profunda se trata de estimular el sistema glandular y equilibrar La Mente Positiva y La Mente Negativa (ver capítulo: Mente y Meditación).

El estímulo del sistema endocrino afecta directamente sobre el sistema nervioso y la actividad psíquica, aportando un estado relajante tanto a físico como mental.

También ayuda a:

- Oxigenar la sangre.
- Nos hace más positivos.
- Acelera el proceso de sanación física y emocional.
- Ayuda a prevenir el insomnio.
- Ayuda a eliminar o reducir el dolor.
- Estimula la producción de endorfinas en el cerebro, lo cual ayuda a combatir la depresión.
- Nos da la habilidad de controlar la negatividad.
- Limpia los alvéolos pulmonares.
- Bombea el líquido raquídeo hacia el cerebro, aportando energía.
- Reajusta el aura.
- Regula el PH del cuerpo, ayudando a manejar situaciones estresantes.
- Activa la energía pránica para que circule, sin bloquearse, por los meridianos.
- Ayuda a combatir adicciones debido a la secreción de endorfinas en el cerebro.

## RESPIRACIÓN DE FUEGO

Esta es una respiración que generalmente se hace por la nariz, de manera rápida, continua y rítmica.

Hay que tomar la misma cantidad de aire que se suelta mientras mueves el abdomen de la siguiente manera:

Al inspirar se hincha el vientre rápidamente y al exhalar se mete con fuerza el ombligo hacia dentro, como si quisieras tocar la columna; de esta manera el aire sale rápidamente. Este movimiento de vientre muchas veces es denominado como bombeo.

Es importante que solo sea el abdomen el que se mueve y no el pecho.

Si eres mujer y estás en los primeros días de la menstruación, es aconsejable no hacer esta respiración ya que la sangre se torna más líquida y puede provocar una pequeña hemorragia.

Si estás embarazada, es conveniente evitar esta respiración, debido al movimiento abdominal, para no dañar al feto.

Es muy importante mantener un ritmo constante para no marearse. Si aún así te mares al hacerla, se debe a que tu organismo está eliminando toxinas.

## BENEFICIOS

-Esta respiración despierta y genera el proceso del flujo pránico al punto del ombligo.

-Estimula el proceso de eliminación, purificación y desintoxicación del cuerpo.

-Crea fuego interno, por eso, cuando se hace durante mucho tiempo seguido se suda.

-Dirige la energía a los chakras inferiores.

-Limpia la sangre y la oxigena en tan solo 3 minutos.

-Incrementa la resistencia física.

-Fortalece el Sistema Nervioso.

-Equilibra el hábito físico y mental en el punto del ombligo, haciendo a la persona más estable.

-Ayuda a eliminar toxinas adquiridas por adicciones tales como: el tabaco, el alcohol, la cafeína, los antibióticos y cualquier tipo de estupefaciente.

-Incrementa la capacidad pulmonar.

-Equilibra los hemisferios cerebrales.

-Carga el campo electromagnético (el aura), protegiéndonos así de influencias negativas.

-Equilibra el Sistema Nervioso Simpático y el Parasimpático.

-Fortalece el chakra del ombligo (Manipura).

-Estimula el Sistema Inmunológico.

### RESPIRACIÓN DE CAÑÓN

Esta no es más que una respiración de fuego hecha a través de la boca.

Los labios forman una "O", y el aire se toma a través de ellos de tal manera que notes su presión en las mejillas, pero estas no se hinchan en ningún momento, y luego se suelta el aire con fuerza.

En este libro aparecen muchas meditaciones en las que se indica que finalices con una fuerte exhalación de cañón, por lo que deberás expulsar el aire con fuerza a través de los labios y metiendo el ombligo hacia dentro.

#### **BENEFICIOS**

-Limpia y fortalece los nervios parasimpáticos.

-Activa y ajusta la actividad digestiva.

### SITALI PRANAYAMA

Para hacer Sitali Pranayama, has de formar una "U" con la lengua, enroscándola de manera que forme una especie de tubito.

No todo el mundo puede hacer esto con la lengua ya que es una capacidad adquirida genéticamente. Quien no posea el gen, no podrá enroscarla.

Pero no te preocupes, si esto sucede, sacarás la punta de la lengua, dejando la boca ligeramente abierta.

El proceso respiratorio es el siguiente:

-Inspira por la boca, a través de la lengua enroscada, de manera lenta y profunda.

-Espira por la nariz, también muy lentamente.

Si notas un sabor amargo al practicarla, no te asustes, significa que estás expulsando toxinas.



#### **BENEFICIOS**

-Tiene un efecto poderosamente refrescante que ayuda a bajar la fiebre y a calmar la sed.

-Relaja el cuerpo.

-Te mantiene en estado de alerta.

-Ayuda a la actividad digestiva.

### RESPIRACIÓN DE SILBIDO

Para practicar este pranayama has de fruncir los labios como si fueras a dar un beso.

-Inhala haciendo un silbido agudo.

-Exhala por la nariz.

Existen otras dos variaciones de esta respiración:

- Inhala por la nariz y exhala por los labios, silbando, o
- Haz un silbido tanto al inhalar como al exhalar por los labios.

#### BENEFICIOS

- Cambia la circulación.
- Los nervios situados en la lengua activan las glándulas superiores, tiroides y paratiroides.
- Aumenta la capacidad pulmonar.



## Los Diez Cuerpos

### LOS DIEZ CUERPOS

#### 1º CUERPO ESPIRITUAL O ALMA

Se dice que el alma se aloja en la glándula pineal, de ahí que se afirme que esta glándula es el centro físico más espiritual del cuerpo.

Cuando el cuerpo espiritual no está equilibrado, la persona suele sentirse deprimida, débil y puede desarrollar más

pensamientos negativos. A este tipo de personas les es difícil comprometerse y necesitan despertar el amor.

#### 2º CUERPO, MENTE NEGATIVA

La mente negativa es el cuerpo que nos avisa y hace ver las desventajas y peligros que pueden acontecer en nuestra vida diaria.

Cuando este cuerpo no funciona bien, la persona no dispone de una defensa intuitiva; tienden a apegarse al mundo material y/o a otras personas. También suelen ser individuos con una visión negativa de la vida.

Hay que comprender que las sensaciones negativas que proceden de este segundo cuerpo no son malas, si no avisos instintivos.

#### 3º CUERPO, MENTE POSITIVA

La mente positiva es la que nos hace ver las ventajas, en nuestras decisiones, nuestros actos y en otras facetas de la vida.

Cuando este cuerpo está equilibrado, la voluntad se fortalece, haciendo a la persona más optimista y dotándola de un mejor sentido del humor.

La mente positiva también hace al individuo valerse de su poder interior con mayor facilidad.

Cuando este cuerpo no funciona bien, la persona es menos receptiva y los pensamientos negativos se apoderan de ella.

#### 4º CUERPO, MENTE NEUTRAL

La mente neutral es la encargada de controlar y equilibrar a la mente negativa y a la mente positiva. Es la que hace el papel de juez entre ambas y la que las silencia cuando entran en conflicto; un conflicto que en nuestro interior lo percibimos como el diálogo interno de dos voces discutiendo.

La mente neutral las calma, las equilibra y las hace callar para que la mente de la persona permanezca clara.

Una buena forma de fortalecer este cuarto cuerpo es meditar.

Cuando la mente neutral es débil, a la persona le cuesta tomar decisiones, ya que las otras dos mentes se hayan en conflicto y esto es lo que provoca las dudas. También puede producirse un sentimiento de victimismo y ausencia de compasión. Es importante equilibrar esta mente para desarrollar humildad.

### **5º CUERPO FÍSICO**

El cuerpo físico es el hogar de los otros nueve cuerpos; por lo tanto, hay que cuidarlo como si de un templo se tratara, vigilando lo que comemos y manteniéndolo en forma a través del ejercicio.

El cuerpo físico nos dota con la capacidad del sacrificio y también ayuda a equilibrar diferentes aspectos de nuestra vida.

Este cuerpo representa al maestro, cuando está fuerte. Esto quiere decir que la persona es capaz de explicar ideas abstractas y transmitir las a otros desde la maestría.

Sin embargo, cuando el cuerpo físico es débil, puede que te sientas furioso, celoso, competitivo y desagradecido.

También pueden aparecer problemas con la expresión verbal y se puede llegar a

sentir miedo por estar en la posición del maestro.

### **6º CUERPO, ARCO DE LUZ**

El arco de luz, también conocido como la aureola, está conectado con el sexto chakra, la glándula pituitaria.

La proyección de este va de oreja a oreja, circundando la cabeza. Las mujeres poseen un segundo arco que va de pezón a pezón.

El arco de luz protege la franqueza y la gracia de la persona. También aporta enfoque para mejorar la concentración a la hora de meditar.

El color del arco suele ser blanco, gris o azulado y se le considera el punto de equilibrio entre el reino físico y el cósmico.

Cuando el arco de luz se encuentra débil, la persona puede mostrar sobreprotección, dificultad a la hora de meditar y las cuesta relacionarse con el infinito.

También puede causar un desequilibrio glandular.

Para mantener fuerte el sexto cuerpo, es recomendable hacer meditaciones enfocadas en el tercer ojo.

### **7º CUERPO, EL AURA**

El aura, también denominada 8º chakra, es el campo electromagnético que rodea nuestro cuerpo.

Esta se proyecta a través de la piel en todas direcciones. Posee todos los colores del espectro de luz y su amplitud puede variar. Vistiendo de blanco el aura puede ampliar su proyección hasta treinta centímetros.

Los colores en el aura pueden indicar el estado físico y anímico del sujeto.

Cuando los colores son oscuros, la persona puede estar enferma o presentar confusión y/o perturbación mental. Si por el contrario, el aura muestra colores claros, esto denota que la mente del sujeto es clara y su alma es pura.

El séptimo cuerpo es el escudo que nos protege de la negatividad externa, procedente de personas o situaciones.

El aura ha de ser fuerte para que esta pueda contener nuestra fuerza vital y repeler la enfermedad.

Este cuerpo también mantiene alta nuestra autoestima.

### **8º CUERPO PRÁNICO**

Cuando hablamos del cuerpo pránico nos referimos, esencialmente a la energía pránica.

Esta fuerza se encuentra en nuestra respiración en los alimentos y en el tacto.

El prana ayuda a purificar la sangre, controla la temperatura corporal y es la encargada de empujar a la energía kundalini por la columna hacia el cerebro.

Las energías de las que está compuesto el cuerpo pránico se denominan Prana y Apana, o también, energía de asimilación y energía de eliminación.

En el Caduceo, la insignia médica, estas energías son representadas por las dos serpientes que se enroscan en una vara central. La vara representaría la columna vertebral y su canal central, Sushmana, y las serpientes los canales Ida y Pingala, por donde circulan prana y apana.

Cuando este cuerpo no funciona bien, la persona se vuelve perezosa. Necesitará

trabajar más el plano físico y practicar ejercicios de pranayama.

### **9º CUERPO SUTIL**

El cuerpo sutil también es conocido como “el huevo cósmico” y es el caparazón donde se aloja nuestra alma.

Se dice que el cuerpo sutil es en el que quedan grabadas todas las vidas pasadas por las que ha pasado nuestra alma, como si de un código genético se tratara.

Cuando este cuerpo no está bien, la persona tiende a apegarse a lo externo en lugar de la esencia.

### **10º CUERPO RADIANTE**

El cuerpo radiante te da presencia. Su proyección va más allá del cuerpo sutil y en una persona altamente evolucionada puede alcanzar miles de kilómetros.

Cuando el cuerpo radiante no está equilibrado, el aura se debilita y la presencia de la persona carece de impacto.

Para aportar energía a este cuerpo, es bueno que la persona se deje crecer el cabello para controlar la frecuencia del cuerpo radiante.

## **KRIYA PARA DESPERTAR LOS DIEZ CUERPOS**

(Ver imágenes de los ejercicios al final de las explicaciones)

1. Posición de Estiramiento – Estírate de espaldas en el suelo, con los brazos a los lados del cuerpo. Levanta la cabeza y las piernas 15 cm., también levanta las

manos 15 cm. con las palmas mirándose y ligeramente por encima de las caderas para construir la energía a través del punto de ombligo. Apunta los dedos de los pies hacia adelante, mantén los ojos focalizados en las puntas de los dedos de los pies y haz Respiración de Fuego. 1-3 minutos

**2.** Trae las rodillas al pecho y abrázalas con tus brazos. Pon la nariz entre las rodillas y empieza la Respiración de Fuego. 1-3 minutos.

**3.** Siéntate en Postura de Celibato o Posición Fácil. Levanta los brazos a 60 grados, con los dedos en los montes de las manos. Mantén los pulgares apuntando hacia arriba. Los ojos están cerrados, concéntrate en el tercer ojo y haz Respiración de Fuego. 1-3 minutos.

**4.** Siéntate con las piernas estiradas y separadas. Estira los brazos por encima de la cabeza, inhala, después exhala, estírate hacia adelante y toma los dedos del pie izquierdo. Inhala levantándote y exhala y estírate hacia adelante sobre la pierna derecha y toma los dedos del pie derecho. Continúa 1-3 minutos.

**5.** Continúa en la postura con las piernas estiradas. Toma los dedos de los pies, inhala y estírate hacia adelante llevando la frente al piso, después exhala y levántate. 1-3 minutos.

**6.** El paseo en camello – Siéntate en Postura Fácil. Toma los tobillos con ambas manos. Inhala. Flexiona la columna hacia adelante rodando sobre las nalgas hacia adelante. Después exhala, flexiona la columna hacia atrás y rueda sobre las nalgas hacia atrás. Mantén la cabeza y los brazos estirados y relajados. 1-3 minutos.

**7.** Siéntate sobre los talones. Pon tus manos sobre los muslos. Flexiona la espalda hacia adelante al inhalar y hacia

atrás al exhalar. Focalízate en el tercer ojo. 1-3 minutos.

**8.** Todavía sobre los talones, toma los hombros con los dedos delante y los pulgares atrás. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Mantén los brazos paralelos al piso. 1-3 minutos.

**9.** Toma los hombros como en el ejercicio anterior. Inhala y levanta los codos de manera que los dorsos de las muñecas se toquen detrás del cuello. Exhala y baja los codos a la posición original. 1-3 minutos.

**10.** Entrelaza los dedos en el candado de Venus. Inhala y estira los brazos por encima de la cabeza, exhala y lleva las manos hacia abajo. 1-3 minutos.

**11.** Siéntate en Postura Fácil con las manos descansando en las rodillas. Inhala y levanta el hombro izquierdo, exhala y levanta el hombro derecho mientras bajas el izquierdo. Continúa durante 1 minuto. Después cambia la respiración para que inhales al levantar el hombro derecho y exhales al levantar el hombro izquierdo y bajar el derecho. Continúa durante 1 minuto.

**12.** Inhala y levanta los dos hombros, exhala bajándolos. 1 minuto.

**13.** Sigue en Posición Fácil con las manos en las rodillas. Inhala y gira tu cabeza hacia la izquierda y exhala y gírala hacia la derecha, como diciendo que 'no'. Continúa durante 1 minuto. Después cambia la respiración, inhala girando la cabeza hacia la derecha y exhala girando a la izquierda. Continúa durante 1 minuto. Inhala profundamente, concéntrate en el tercer ojo y despacio exhala.

**14.** Postura de Rana – Ponte en cuclillas de manera que las nalgas estén sobre los

talones. Los talones están levantados del piso y tocándose. Apoya las yemas de los dedos en el suelo entre las rodillas. Mantén la cabeza en alto. Inhala. Estira las piernas manteniendo los dedos en el suelo. Exhala y baja. La inhalación y la exhalación deberían ser fuertes. Continúa este ciclo 54 veces.

**15.** Relájate profundamente sobre la espalda.



## Nº 1 ALMA

### MEDITACIÓN PARA EL CENTRO DEL CORAZÓN

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



#### MUDRA:

Haz el mudra de la flor de loto: las manos situadas a la altura del corazón y separadas de él 10 centímetros. Los lados de los pulgares, la punta de los meñiques y la base de las palmas de las manos se tocan, los demás dedos están separados para formar los pétalos de la flor de loto.

#### CONCENTRACIÓN:

Focaliza los ojos hacia la punta de los pulgares.

#### RESPIRACIÓN:

Larga profunda y lenta. Siente como al espirar, la respiración toca tus pulgares.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

COMENTARIO:

Esta meditación es para equilibrar la frecuencia y la calidad del centro del corazón. Es un centro muy importante que abre los potenciales de compasión y humildad del ser y permite que la mente se focalice hacia el canal del corazón.

## Nº 2 MENTE NEGATIVA

### MEDITACIÓN WA-JE GURU

#### POSTURA:

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

#### CONCENTRACIÓN:

Fija los ojos en la punta de la nariz.

#### RESPIRACIÓN:

Se produce automáticamente al cantar.



### WAJE



### GURU

#### MANTRA:

Gira la cabeza hacia el hombro izquierdo y canta WAJE y después gira hacia la derecha y canta GURU. El canto del mantra es monótono. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

#### TRADUCCIÓN DEL MANTRA:

“Fuera de la Oscuridad, en la Luz”

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira profundamente y dirige los ojos al punto del entrecejo. Continúa meditando en ese punto durante 1 minuto.

#### COMENTARIO:

Esta meditación te traerá un estado de calma y alegría a la mente. Dicho estado de calma se consigue cuando conscientemente te unes con todas las partes de tu ser. En esta meditación te enfocas en la unión del triángulo inferior y el triángulo superior formados por la punta de la nariz y los ojos, y el punto del tercer ojo y los ojos.

### **Nº 3 MENTE POSITIVA**

#### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



#### **MUDRA:**

Con las manos, haz la forma de una copa: La mano derecha descansa sobre la mano izquierda, con las palmas hacia arriba, como en el mudra budista. Coloca esta copa abierta a la altura del centro del pecho.

#### **CONCENTRACIÓN:**

Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

#### **RESPIRACIÓN:**

Inspira profundamente por la nariz y espira por la boca con los labios fruncidos (como si fueras a dar un beso). El aire de la exhalación tiene que ir dirigido hacia las palmas de las manos, de manera seca y larga. Medita en algún pensamiento personal que te disguste. Escupe este pensamiento con la respiración.

TIEMPO: 11 minutos.

**FINAL:** Inspira profundamente, espira y con los ojos cerrados, concéntrate en la columna, y lentamente ve bajando esta concentración hasta la base. Siente como si la columna fuera una vara que tienes entre tus manos.

#### **COMENTARIO:**

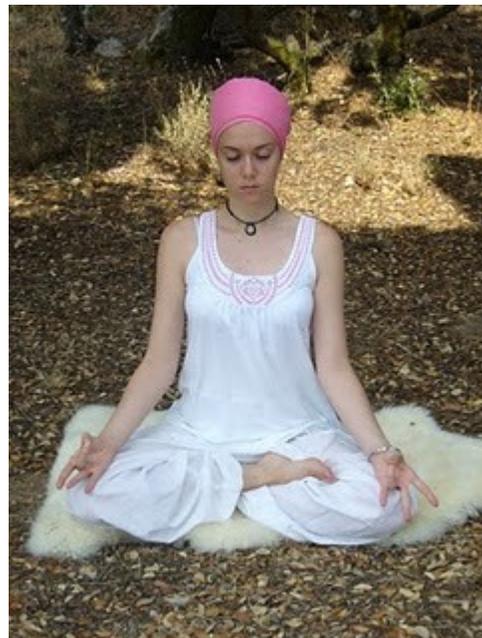
Esta meditación elimina la imagen interna del pensamiento negativo para que los pensamientos positivos puedan manifestarse sin interferencias.

### **Nº 4 MENTE NEUTRAL**

#### **MEDITACIÓN GURU RAM DAS (Armonía rítmica para la felicidad)**

#### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.





Mano izquierda hombre  
Mano derecha mujer



Mano derecha hombre  
Mano izquierda mujer

Se hace de manera automática al cantar.

**MANTRA:**

Canta suavemente y de manera monótona: GURU GURU WAJE GURU, GURU RAM DAS GURU. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

Cada repetición del mantra tiene una duración aproximada de 8 a 10 segundos.

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Grande e indescriptible es la Sabiduría Infinita de Guru Ram Das.

**TIEMPO:** 11 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación lleva al ser a un estado de calma meditativa. Lo imposible se convierte en algo puro, simple y verdaderamente posible, porque te has dado a ti mismo en alma y espíritu para vivir rectamente.

**Nº 5 EL CUERPO FÍSICO**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o siéntate en una silla, con la espalda recta.

**MUDRA:**

El hombre debe hacer Shuni mudra (con la mano izquierda, une el dedo pulgar con el dedo corazón) y con la mano derecha deben formar Ravi mudra (unir el dedo pulgar con el dedo anular) Las mujeres hacen lo mismo pero invirtiendo el orden. Con la mano izquierda hacen Ravi mudra y con la derecha Shuni mudra. Descansa las manos sobre las rodillas.

**CONCENTRACIÓN:**

Mantén los ojos abiertos una décima parte.

**RESPIRACIÓN:**



**MUDRA:** Une las manos, en el mudra de oración, a la altura del centro del pecho. Los pulgares están cruzados el derecho sobre el izquierdo.

**CONCENTRACIÓN:**  
Cierra los ojos y dirígelos al punto del tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**  
Se produce automáticamente al cantar.

**MANTRA:**  
AD GURE NAME  
YUGAD GURE NAME  
SAT GURE NAME  
SIRI GURU DEV-E NAME:  
(Pronunciado fonéticamente en castellano).  
Inspira para empezar a cantar "AD GURE NAME" mientras extiendes tus brazos, formando un ángulo de 60°. Haz que tus brazos regresen al centro del corazón. Extiéndelos otra vez y canta "YUGAD GURE NAME". Regresan las manos al pecho. Estíralas de nuevo y canta "SAT GURE NAME". Regresa el mudra al pecho. Por último, estira los brazos al cantar "SIRI GURU DEV-E NAME" y regresa el mudra al pecho.

(El mantra se canta en monotono).

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

Invoco a la Sabiduría primaria.  
Invoco a la Sabiduría de los tiempos.  
Invoco a la verdadera Sabiduría.  
Invoco a la Gran Sabiduría Divina.

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire durante 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta es una meditación de protección. Cuando meditas, una luz protectora rodea tu campo magnético y desarrolla tu personalidad.

**Nº 6 EL ARCO DE LUZ**

**POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



**MUDRA:**

Los brazos están doblados por los codos y paralelos, a los lados del cuerpo, con las manos en gyan mudra, el dedo índice tocando el pulgar y el resto de los dedos estirados al nivel del lóbulo de la oreja.

Haz que tus brazos estén en la posición correcta pero de manera cómoda.

**CONCENTRACIÓN:**

Ojos cerrados y dirigidos al punto del entrecejo.

**RESPIRACIÓN:**

Inspira profundamente y repite tres veces el mantra. Continúa con este ciclo.

**MANTRA:**

SAT NARAYAN, WAJE GURU, JARI NARAYAN, SAT NAM. (Pronunciado fonéticamente en castellano).

**TRADUCCIÓN DEL MANTRA:**

NARAYAN significa Infinitud. JARI, Díos. JARI NARAYAN: Llegar a ser de una manera intuitiva, puro, claro, preciso, sereno. . . SAT significa Verdad y NAM, nombre o identidad. WAJE, Indescriptible y GURU, Sabiduría Infinita.

TIEMPO: 11 minutos.

**FINAL:**

Para terminar, inspira y sube los brazos arriba a un ángulo de 60°, con los dedos estirados. Espira y sin bajar los brazos comienza a hacer respiración de fuego (durante 1 minuto). Luego inspira profundamente, retén el aire 10 segundos, espira y relaja las manos sobre las rodillas. Medita en silencio durante un minuto más, fijando tu mente en el espacio que ha creado en ti este mantra. Puede que acudan a tu mente proyectos o ideas.



**COMENTARIO:**

Esta meditación es para aclarar la intuición, para que uno pueda ver claramente lo que se ha de hacer. Para proyectar la mente hacia el infinito.

**Nº 7 EL AURA**

**MEDITACIÓN PARA EL ESCUDO DIVINO (AURA)**

**1ª POSTURA:**

Siéntate con la rodilla derecha doblada hacia arriba y la pierna izquierda en el suelo y doblada. La protuberancia metatarsiana del pie izquierdo contacta ligeramente con el hueso del talón derecho. Soporta el peso del cuerpo hacia atrás con el brazo izquierdo haciendo un puño con la mano y apoyándolo en el suelo. El codo derecho se apoya en la rodilla derecha. La base del pulgar de la mano derecha toca el hueso mandibular y el resto de la mano forma una copa sobre el oído, con la parte superior abierta.



**CONCENTRACIÓN:**

Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

Inspira profundamente y espira cantando el mantra.

**MANTRA:**

Inspira y empieza a cantar MAAAAAAA, de manera larga y suave hasta vaciar tus pulmones. Escucha el sonido a través de la palma de tu mano.

**TIEMPO:** De 7 a 31 minutos. Luego cambia de lado y repite el mismo tiempo.

**FINAL:** Inspira profundamente, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación fortalece el escudo magnético del cuerpo, y los pensamientos negativos se convierten en energía positiva al pasar a través del escudo áurico. Esto te ayudará a evolucionar, a no tener miedo y a abrir tus potenciales.

**Nº 8 EL CUERPO PRÁNICO**

## **MEDITACIÓN PARA RECARGARSE DE ENERGÍA**

### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

Extiende los brazos al frente, paralelos al suelo. Cierra la mano derecha en un puño y envuélvelo con los dedos de la mano izquierda. Los pulgares están juntos y mirando hacia arriba.



### **CONCENTRACIÓN:**

Los ojos miran los pulgares.

### **RESPIRACIÓN:**

Inspira durante 5 segundos, inmediatamente, espira durante 5 segundos y cuando hayas vaciado por completo tus pulmones, retén el aire fuera durante 15 segundos. Repite el ciclo.

Con la práctica puedes llegar a retener el aire fuera hasta un minuto.

**TIEMPO:** Comienza de 3 a 5 minutos, hasta que puedas llegar progresivamente a 11 minutos.

**FINAL:** Inspira, retén el aire dentro 10 segundos, espira y relaja.

### **COMENTARIO:**

Esta meditación es un antídoto para la depresión. Construye un nuevo sistema para tener la capacidad de tratar con la vida equilibradamente y permite tener una relación directa con el cuerpo pránico.

## **Nº 9 EL CUERPO SUTIL**

## **MEDITACIÓN PARA LA GUÍA DE LA VERDAD INTERNA WA-JE GURU**

### **1ª PARTE**

### **POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.



### **MUDRA:**

Haz una copa con las manos, con las palmas mirando hacia arriba. Deja un orificio entre los lados de los dedos meñiques.

### **CONCENTRACIÓN:**

Inclina la cabeza hacia delante, por encima de las palmas de las manos. Míralas con los ojos casi cerrados.

**RESPIRACIÓN:**

Inspira tomando el aire por la nariz en 10 partes y espira soltándolo en otras 10 partes, también por la nariz.

**MANTRA:**

Con cada inspiración repite el mantra WAJE y con cada espiración GURU. De tal manera que repitas 10 veces cada uno, 10 al inspirar y 10 al espirar.

(Pronunciado fonéticamente en castellano).

TIEMPO: 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire durante 10 segundos, espira.

**2ª PARTE****POSTURA:**

La misma postura que la anterior y el mismo mudra de manos.

**MANTRA:**

Inspira profundamente y canta 8 veces WAJE y 8 veces GURU, en un tono monocorde.

TIEMPO: De 5 a 11 minutos.

FINAL: Inspira, retén el aire 10 segundos, espira y relaja.

**COMENTARIO:**

Esta meditación desarrolla la capacidad de tranquilizar y también de encontrar la respuesta a la propia alta consciencia. Ayuda a vivir la vida sin dudas, sin frustraciones, sin enojo, para guiarte dentro de la verdad para uno mismo y para los demás.

**Nº 10 EL CUERPO RADIANTE****MEDITACIÓN GURU GOBIND SINGH SHAKTI MANTRA****POSTURA:**

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta.

**MUDRA:**

Los codos restos y las manos sobre las rodillas en gyan mudra, la punta de los pulgares, toca la punta de los índices.

**CONCENTRACIÓN:**

Ojos cerrados y dirigidos al tercer ojo.

**RESPIRACIÓN:**

Inspira y canta dos ciclos completos del mantra. Luego vuelve a inspirar y repite de nuevo. La inspiración entre canto y canto debe ser rápida y no muy profunda. El tono es monótono.

**MANTRA:**

WAJE GURU WAJE GURU  
WAJE WAJE WAJE GURU

TIEMPO: De 11 a 31 minutos.

FINAL: Inspira y concentra la energía en la cima de la coronilla, retén unos segundos la concentración y espira.

**COMENTARIO:**

Esta meditación trabaja para erradicar el miedo de nuestro subconsciente, esto te dará la oportunidad de entrar en un estado de éxtasis, te calmará los nervios y tendrás la fuerza necesaria para tomar tus propias decisiones con seguridad y valentía.

## **M A N T R A S**

### **¿QUÉ SON LOS MANTRAS?**

El término mantra procede de la palabra Man, que significa mente, y la palabra Trang que significa proyección u onda.

El sonido de los mantras es una forma de energía cuyo poder afecta directamente sobre los chakras y sobre la propia psique humana.

Los mantras, a través de su escucha, recitación, susurro o rezo interno, afectan directamente sobre la química cerebral y elevan la conciencia, a través del sonido repetitivo e hipnótico.

La ciencia que explica y estudia los efectos mántricos, se denomina Naad Yoga. Naad significa armonía. Es un proceso de armónico a través del cual el aad, el Infinito, puede ser experimentado. Naad es el sonido básico de todos los lenguajes, es decir que este sonido procede de una fuente común, conocida como la corriente del sonido.

Esta ciencia se basa en la experiencia de cómo las vibraciones sonoras actúan sobre el cuerpo, la mente y el espíritu, por medio del movimiento de la lengua, la boca y como se ha señalado anteriormente, los cambios químicos en el cerebro.

Las personas pueden mejorar sus vidas si logran cambiar la composición química de sus fluidos cerebrales. A través de este líquido, por medio de las ondas

mántricos, seremos capaces de transmitir un mensaje hacia todas las áreas del cerebro, al mismo tiempo. Esto se denomina: Naad Namodam Rasaa, que significa: “comunicación dirigida a través de la solución o jugo”.

Gracias a este hecho, podemos recibir más energía salud y fuerza.

### **EL LENGUAJE, EL NAAD Y LA PERSONALIDAD**

El lenguaje desempeña un papel muy importante en las características personales de cada nacionalidad a nivel mundial. Esto quiere decir que diferentes idiomas poseen formas de expresión y personalidades diferentes según su pronunciación: hay idiomas suaves, duros, musicales, toscos, etc.

Cada idioma pone especial énfasis en distintas áreas de la boca, creando así efectos diferentes en cada una de las naciones.

Los sonidos básicos del lenguaje nos relacionan con uno o más de los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y éter). Escuchando diferentes idiomas puedes identificar qué elemento es el que predomina más en su pronunciación. Por ejemplo, el alemán sería un idioma de fuego, el francés de agua y el holandés de viento.

El sánscrito, San-saa-e-crit, significa “la expresión entera universal de la acción y la creatividad”. Este lenguaje también es conocido como “El lenguaje de los dioses”, puesto que toda la creatividad puede ser expresada a través de él.

Los sonidos creados desde diferentes partes de la boca, poseen características particulares. Los sonidos dentales, por ejemplo, actúan sobre el estado de ánimo, la mente y el comportamiento.

## **PRONUNCIACIÓN**

Ciertas vocales consonánticas se pronuncian con ligeras variaciones según la nación.

Sin embargo, la diferencia en la pronunciación no altera o cambia los efectos de las palabras durante la meditación. Una vez que entras en estado meditativo, la lengua se ajusta, tocando los puntos meridianos de la boca.

El efecto de la meditación es universal e igual para todas las personas, mientras que el efecto del lenguaje cotidiano es mental, y varía según el dialecto y sus distintas pronunciaciones.

## **LA BOCA Y SUS PUNTOS MERIDIANOS**

La boca es conocida como “Giaan Guphaa”, o curva del saber, relacionada también con la lengua.

La lengua es comparada con el órgano sexual masculino y el paladar con el órgano sexual femenino.

El paladar superior forma el techo de la boca que separa la cavidad bucal de la cavidad nasal. Este se compone de dos partes: el paladar duro y el suave.

Hay 84 puntos meridianos colocados en el paladar superior.

32 pares de puntos (64 puntos) están situados en el paladar duro, detrás de los dientes superiores, en una secuencia de cuatro puntos detrás de cada diente. Los otros 20 se ubican, formando una “U” en el paladar suave, en el techo de la boca.

## **EL HIPOTÁLAMO Y LOS PUNTOS MERIDIANOS**

Toda la lengua, y no solo la punta, estimula los puntos meridianos de la cavidad bucal. Dichos puntos están conectados con el hipotálamo y con ambos hemisferios cerebrales.

La fricción de la lengua sobre los puntos estimula ciertas zonas del hipotálamo y este a su vez estimula las glándulas pituitaria y pineal.

Los sonidos nasales, por ejemplo son los que más estimulan la glándula pituitaria, ya que vibran justo donde se une el tabique nasal y el punto del entrecejo. Al cantar el mantra “Ong”, por ejemplo, se activan las secreciones de la pituitaria y esta a su vez estimula al resto del sistema glandular.



ONG KAR

EK

OM



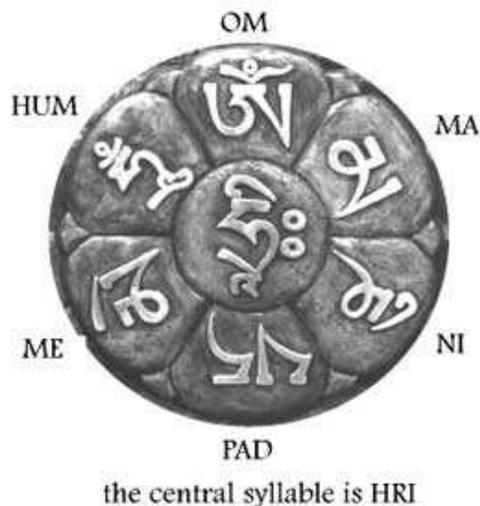
Om (aum) es el sonido cósmico primordial sobre el que se articula toda la sabiduría yóguica.

Las escrituras lo definen como incausado, vibración infinita coexistente con el mismo universo. A día de hoy hay quien lo asocia al eco del Big Bang, que aún sigue reverberando por el espacio.

"OM" es la vibración original de donde proviene toda la creación. Es el mantra o sonido más poderoso de todos los mantras. Por medio de la meditación en "Om" el Yogui alcanza el estado de liberación o "moksha". Se utiliza como un poderoso sonido abstracto (sin objeto de representación) en la meditación. Por medio de la repetición mental de la sílaba "Om" la mente se va volviendo cada vez más firme y estable, haciendo desaparecer el oleaje continuo de pensamientos.

Sus vibraciones brindan un flujo positivo de ondas alfa que se sienten en todo el cuerpo, estimulando particularmente la glándula hipófisis. En el sistema Yóguico este poderoso mantra o sonido místico es el "bij" o semilla del chakra ajna, y por medio de su repetición mental y la fijación de la mente en este chakra, es activado, quedando la mente suspendida. Las corrientes vitales dejan de funcionar de forma dual.

AUM MANI PADME HUM



"Es muy bueno recitar el mantra Om mani padme hum, pero mientras lo haces, debes pensar en su significado, porque el significado de sus seis sílabas es grande y extenso... La primera, Om [...] simboliza el cuerpo, habla y mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha[...]"

"El camino lo indican las próximas cuatro sílabas. Mani, que significa "joya", simboliza los factores del método -- la intención altruista de lograr la claridad de mente, compasión y amor.[...]"

"Las dos sílabas, padme, que significan "loto", simbolizan la sabiduría[...]"

"La pureza debe ser lograda por la unidad indivisible del método y la sabiduría, simbolizada por la sílaba final hum, la cual indica la indivisibilidad[...]"

"De esa manera las seis sílabas, om mani padme hum, significan que en la dependencia de la práctica de un camino que es la unión indivisible del método y la sabiduría, tú puedes transformar tu cuerpo, habla y mente impura al cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha[...]"

XIV Dalai Lama

El mantram "AUM MANI PADME HUM", vocalizado 10 minutos diarios, desarrolla la Intuición. Ese mantram se pronuncia así:  
OOOMMM... MAAASSSIII...

PADME...YOOOMMM... **Este es el mantram de la Intuición.**

*Samael Aun Weor. La Revolución de Bel.*

Y todo hombre tiene su "Intimo", y todo "Intimo" tiene su Padre que lo engendró; ese es nuestro Padre que está en los Cielos. Aun mani padme jum: Este mantram se pronuncia esotéricamente así: "om masi padme yom": (Alargando el sonido de cada letra, y en forma silabeada). El significado de este mantram es: "¡Oh mi Dios, en mí!". Debe vocalizarse este mantram con el Corazón en Meditación Profunda, adorando al "Intimo", amando al "Intimo", rindiéndole culto al "Intimo", porque el Intimo es en esencia el Alma de nuestro Padre encarnada en nosotros, nuestra Divina Individualidad en la cual necesitamos absorbernos para entrar en esa dicha infinita e indescriptible del Nirvana, donde ya no hay penas, ni lágrimas, ni dolor.

*Samael Aun Weor Curso Zodiacal*

### **Definición de Patrul Rinpoche**

El mantra Om Mani Pädme Hum es fácil de decir pero muy poderoso, porque contiene la esencia de todas las enseñanzas. Cuando dices la primera sílaba Om está bendecida para ayudarte a lograr la perfección en la práctica de la generosidad. Ma ayuda a perfeccionar la práctica de la ética pura, y Ni ayuda a conseguir la perfección en la práctica de la tolerancia y paciencia. Päd, la cuarta sílaba, te ayuda a lograr la perfección en la perseverancia. Me te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la concentración. La sexta y última sílaba Hum te ayuda a lograr la perfección en la práctica de la sabiduría. De esta manera, recitar el mantra ayuda a lograr la perfección en las seis prácticas, desde la generosidad hasta la sabiduría. El camino de las seis perfecciones es el camino seguido por todos los Buddhas de los tres tiempos. ¿Qué puede tener más

significado que recitar el mantra y lograr las seis perfecciones?

### **Definición de Karma Thubten**

"Estas son las seis sílabas que evitan la reencarnación en los seis reinos de la existencia cíclica. Se traduce literalmente a 'OM la joya en el loto HUM'. OM evita la reencarnación en el reino de dios, MA evita la reencarnación en el reino de Asura (Titán), NI evita la reencarnación en el reino humano, PAD evita la reencarnación en el reino animal, MI evita la reencarnación en el reino de los fantasmas hambrientos, y HUM evita la reencarnación en el reino del infierno."



AUM MANI PADME HUM en tibetano

### **RA MA DA SA SA SE SO HUM**

Este mantra poderoso es el mantra utilizado para la curación de uno mismo y de otros. Está lleno de vocales vibratorias y de sonidos primordiales y tiene un efecto energético sobre el sistema neurológico y endocrino.

Literalmente "Ra" significa Sol, "Ma" significa Luna, "Da" significa Tierra, "Sa" totalidad de experiencia, "So" Sentido personal de identidad y "Hum" significa Vibración del infinito.

Cuando estas palabras se combinan, el significado esencial es: "Yo soy tu". Otro

significado es “El servicio de Dios está en mí”.

Si desea curarse con este mantra, imagine una luz verde brillante a su alrededor mientras medita. Para curar a otra persona, imagine que esa luz está alrededor de esa persona.

### **ADAYS TISA ADAYS**

Adays tisa aades, aad aniil anaad anaajat, llug llug eko ves

Significa: Yo te saludo, el Uno Pristino; puro en el inicio, a través de todo el tiempo, a través de todas las épocas; el Uno

Este mantra es un saludo al infinito, al Dios más allá del Dios infinito. Si tú dominas este paori del Japji (poema de origen Sikh), el conocimiento entero del universo y más allá, vendrá hacia tí. Este mantra te inicia en ese conocimiento que está dentro de todos. Es la humilde postración del yogui ante el infinito.

### **AD GURAY NAMEH**

Aad gure name, llugaad gure name, Sat gure name, siri guru de-ve name

Yo me postro ante la sabiduría pristina.

Yo me postro ante la sabiduría, verdadera a través de las épocas. Yo me postro ante la sabiduría verdadera. Yo me postro ante la gran sabiduría invisible.

Este es un mantra que limpia las nubes de duda y nos abre a la guía y a la protección. Envuelve el campo magnético con luz protectora.

### **ADY SHAKTI**

Aadii Shaktii, namo namo

Sarb shaktii, namo namo pritham bhaagwatii, namo namo kundalini, maata shaktii, namo namo

Yo me postro ante el poder primordial.

Yo me postro ante la energía y el poder circundantes.

Yo me postro ante aquello a partir de lo cual Dios crea.

Yo me postro ante el poder creativo de la Kundalini, el poder materno divino.

Este mantra devocional invoca el poder creativo primario. El cual se manifiesta como lo femenino. Apela al poder materno. Te ayudará a estar libre de las inseguridades que bloquean la libertad de acción. Al meditar con el, uno puede obtener el entendimiento más profundo acerca de la interacción constante entre las cualidades manifiestas e inmanifiestas del cosmos y la consciencia.

### **AD SACH**

Aad sach, llugaad sach, jebhii sach, Naanak josii bhii sach.

Verdad en el principio. Verdad durante tódas las épocas.

Verdad en este momento. Naanak dice: está verdad siempre será.

Este mantra te conecta con el infinito y al infinito contigo.

### **AAP SAHAE HOA**

Ap sajaae joaa,

sache daa, sache dhoaa, jar, jar ,jar

Significado: El Señor mismo se ha vuelto mi protector.

La Verdad de la Verdad me ha puesto a su cuidado. Dios, Dios, Dios

Este mantra aleja la negatividad de tu alrededor y de tu interior. Te permite entrar en lo desconocido sin miedo. Brinda protección y equilibrio mental.

### **ANG SANG WAHE GURU**

Ang sang waaje guruu

El éxtasis viviente y dinámico del universo está bailando dentro de cada una de mis células.

Este mantra elimina pensamientos obsesivos.

### **ARDAS BHAE**

Ardas bhai, amar das guru, amardas guru, ardad bhai, ram das guru, ram das guru ram das guru, sachi sai.

Esta es una permutación y combinación simple de palabras que se manifiesta más allá de la creatividad y la actividad.

Este mantra asegura que todas las necesidades estén proveídas, y garantiza que la oración será escuchada. Puede ayudar mientras se atraviesa el estado de Shakti Pad.

Canta este mantra para ayudar a liberar una situación difícil. Ardas Bhai es una oración mántrica. Si la cantas, tu mente, cuerpo y alma, automáticamente se combinan y, sin tener que decir lo que quieres, la necesidad de la vida se ajusta.

Garantiza que por la gracia de Guru Amar Das (La esperanza del desesperanzado) y Guru Ram Das (Dispensador de bendición, pasado, presente y futuro), la oración será escuchada.

### **AJAI ALAI**

Alle Ale	Invencible, Indestructible.
abhe Abe	Sin miedo. En todas partes.
Abhu Allu	No Nacido, Por Siempre.
Anas Akas	Indestructible, dentro de todo.
Aganil Abhanil	Invencible, indibisible.
Alak Abhakh	Invisible, Libre de necesidades.
Akal Dial	Inmortal, Bondadoso.
Alek Abhelkh	Inimaginable, Sin forma.
Anam Akam	Innombrable, Libre de deseos.
Aga Adha	Insondable, Indañable.
Anate Pramathe	Sin maestro, Destructor de todo.
Alloni Amonio	Más allá de nacimiento y muerte, Más allá del silencio.
Na Rague	Más que el amor mismo.
Na Rangue	Más allá de todos los colores.
Na Rupe Na Reke	Sin forma, Más allá de los chakras.
Akarmang Abharmang	Más allá del Karma, Más allá de la duda.
Agalle Alekhe	Más allá de las batallas, inimaginable.

Este es el Jap Sahib de Guru Gobind Singh, el cual despierta el alma y el ser. Trae una gran sensibilidad al Ser y da la capacidad para computar de manera automática lo que las personas está diciendo realmente. Una vez que recitas este mantra correctamente, te da el poder de que cualquier cosa que digas sucederá. Cuando cantas este mantra tienes el poder de superar lo que sea.

## DHAN DHAN RAM DAS GUR

Este mantra es un Shabd del Siri Guru Granth Sahib

Dhan dhan raam das gur llin siriaa tine  
savaaria  
Purii jooi karaamaat aap sirllanjaare  
dhaariaa  
Sikhii ate sangatii paarabrahm kar  
namaskaariaa  
Atal athaajo atol tuu teraa ant na  
paaraavariaa  
Atal athaajo atol tu teraa ant na paaravariaa  
Llini tuu sevia bhao kar se tud para  
utaariaa  
Labh lobh kaam krod mojo mar kade tudh  
saparavaaria  
Dhan so teraa tan je sach teraa  
pesakaariaa  
Naanak tuu lenaa tuuje gur amar tuu  
vichaariaa  
Gur dithaa taa man saadaariaa.

Alabanza a Ram Das el Gurú, al uno que te creó, que te estableció.  
¡Tú eres tal milagro! El creador te ha instalado en el trono.  
Tus Sikhs y todas las personas conscientes se postran ante ti  
Porque tú manifiestas a Dios.  
Tú eres inmutable, insondable, inconmensurable.  
Tu límite no puedes ser percibido. Aquellos que te sirvan con amor son llevados a través del mar de la existencia.  
Los cinco obstáculos (avaricia, apego, lujuria, enojo, ego)  
No pueden existir donde tú estás.  
El reino que tú riges es el lugar verdadero. Verdadera es tu gloria.  
Tú eres Naanak, Angaad Y Amar Das el Gurú.  
¡Oh, cuando yo te reconocí, mi alma se consoló!

Este Shabd se extiende al reino de los milagros. Lo imposible se vuelve posible.

Cuando la vida parece que está estancada, alaba el dominio de Guru Ram Das, el reino de la verdadera Realidad. Es el reino del corazón, de la mente neutral, donde todas las cosas se vuelven puras.

## BOUNTIFUL, BLISSFUL, AND BEAUTIFUL

Este es el mantra de éxtasis: Afirmación del ser divino.

I am bountiful, blissful and beautiful.  
Bountiful, blissful and beautiful I am.  
Ek ong kaar sat gurprasaad  
Anand bheiaa meri mae satguru me paaiaa  
Satgur ta paaiaa sejell seti man valliaa  
vaadaaiaa  
Raag rattan parvan pariaa shabad gaavan  
aaiaa  
Shabado ta gaavoh jari keraa man llini  
vasaaiaa  
Kaje naanak anand joa satgur me paaiaa.

Yo soy generoso, bienaventurado y hermoso.  
Generoso, bienaventurado y hermoso soy yo.  
El creador y la creación son Uno.  
Yo sé esto por la gracia del Gurú.  
Oh, madre mía, estoy en éxtasis infinito puesto que he obtenido al Verdadero Gurú.  
He encontrado a ese Verdadero Gurú fácil, naturalmente;  
Música divina estalla en mi corazón.  
Los compases rítmicos son como joyas místicas  
y traen todos los poderes a través de Canciones Divinas.  
Cuando Dios reside en ti la mente se llena y resuena con alabanza divina.  
Naanak proclama que yo vivo en un éxtasis supremo,  
Puesto que me he fundido con el Verdadero Gurú.

Este mantra es para la autoestima y la confianza. Después de la afirmación “I am bountiful, blissful and beautiful” le siguen las palabras de la primera parte del Anand Sahib –canción del éxtasis- y el mantra Ek Ong Kaar Satgur Prasad, el cual eleva al ser más allá de la dualidad y establece el flujo del espíritu.

### **CHATTR CHAKKR VARTI**

Chatra chakra varti, chatra chakra bhugte  
Suyanbhang subhang sarb da sarb llugt  
Dukalang pranaasi dialaang sarupe  
Sadaa ang sangue abhangang bibhute

En todas las cuatro direcciones, Tú eres dominante.

En todas las cuatro direcciones, Tú eres el gozador.

Tú eres auto-iluminado y está unido con todos.

Destructor de malos tiempos, incorporación de la piedad.

Tú estás siempre dentro de nosotros.

Tú eres el eterno dador de poder indestructible.

Estas son las últimas cuatro líneas del Jaap Saahib de Guru Gobind Singh. Este mantra elimina el miedo, la ansiedad, la depresión, y fobias, y da victoria. Infunde coraje e intrepidez a la fibra de cada persona. Da saahibi –control sobre el dominio de uno-, auto-comando y gracia propia. Recita esto cuando tu posición está en peligro, cuando tu poder autoritativo sea débil.

### **EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU (ADI SHAKTI MANTRA)**

Ek ong kar sat nam siri waa-je guru

El creador y la creación son uno. Esta es nuestra verdadera identidad. El éxtasis de esta sabiduría va mucho más allá de las palabras.

El mantra de ocho partes (ashtang) corresponde a los ocho centros energéticos del cuerpo (7 chakras más el aura). Estas ocho palabras son las letra “código” o el número telefónico de la línea directa para conectarte a ti, la criatura, con su Creador. Este fue el primer mantra que Yogui Bhajan enseñó durante su primer año en los Estados Unidos. Este mantra crea una interrelación receptiva entre tú y la energía creativa universal. Es muy poderosa para despertar la energía Kundalini y suspender la mente en éxtasis.

### **EK ONG KAAR-(A) SAA TAA NAA MAA-(A) SIRI WAA-(A) JE GURU**

Laya yoga kundalini mantra

Esta es la forma laya yoga del Adi Shakti Mantra. El ritmo del canto de la una energía “giratoria”. Rota la energía de todos los chakras y del aura. Te hará creativo y enfocado en tus prioridades verdaderas, y te ayudará a sacrificar lo que se necesite para cumplirlas.

### **EK ONG KAR SAT GUR PRASAD (SIRI MANTRA)**

Ek ong kar sat gur prasaad,  
Sat gur prasaad ek ong kar.

Dios y nosotros somos uno.

Yo sé esto por la gracia del verdadero Gurú.

Yo sé esto por la gracia del verdadero Gurú.

Que dios y nosotros somos uno.

Este mantra en un gatra shabd: aquel que invierte la mente.

Es la esencia del Siri Guru. Si el mantra se canta tan solo 5 veces detendrá a la mente.

El Siri Guru se asentará en tu corazón. Puede parar cualquier cosa negativa. Es tan fuerte que puede elevar al ser más allá de la dualidad y establecer el flujo del

espíritu. Este mantra hace a la mente tan poderosa que elimina todos los obstáculos. Sus efectos positivos suceden rápido y duran mucho tiempo.

Necesita ser cantado con reverencia, en un lugar de reverencia. Este mantra le dará una gran intuición al practicante. Después de cantar este mantra, cualquier cosa que digas se amplificará y creará con gran fuerza. Así que ten una proyección positiva y no digas nada negativo por un tiempo. Normalmente cuando cantas mantras de manera correcta, tú te beneficias, y cuando los cantas incorrectamente, ellos no tienen ningún efecto dañino, Pero si cantas este mantra incorrectamente, tiene un contragolpe. Normalmente invocamos lo sagrado antes de practicar este mantra. Canta el Mul Mantra o el Mangala Charn Mantra antes de practicarlo.

### **GOBINDE MUKANDE (GURU GAITRI MANTRA)**

Gobinde, Mukande, Udaare, Apaare, Jariang, Kariang, Nirnaame, Akame.

Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, Sin nombre, Sin deseo.

Este mantra puede eliminar los bloqueos kármicos o errores del pasado. Tiene el poder de purificar el campo electromagnético, haciendo que sea fácil relajarse y meditar. Es un mantra protector, un Astang Mantra (que tiene ocho partes). Además de ayudar a limpiar la mente subconsciente, equilibra los hemisferios del cerebro, dándole compasión y paciencia a aquel que medita en él.

### **GURU GURU WAHE GURU (GURU MANTRA DE GURU RAM DAS)**

Guru guru waa-je guru, guru ram das guru

Este es un mantra de humildad, relajación auto-sanación y alivio emocional. Apela al espíritu de humildad y gracia del reino de Guru Ram Das, con su luz guiadora espiritual y gracia protectora. Reconecta la experiencia del infinito con lo finito y, por consiguiente te rescata en medio de la prueba y el peligro.

La primera parte, Guru Guru Waaje Guru, es un ningún mantra (ningún significa sin ninguna cualidad)- Aquel que vibra solamente con el infinito, sin tener componentes finitos-. Proyecta la mente hacia la fuente de conocimiento y el éxtasis. La segunda parte, Guru Ram Das Guru, es un sirgún mantra (sirgun significa con forma).

Por consiguiente, proyecta la mente al infinito y luego brinda una relación guiadora en un nivel práctico. Este mantra se le fue dado a Yogui Bhajan por Guru Ram Das en su ser astral.

### **HAR (JAR)**

Jar es uno de los aspectos de Dios: La infinidad Creativa.

### **HARI (JARI)**

Jari es creación en acción.

### **HAR HAREY HARI WAHE GURU**

Jar jare jari waaje guru

Este es un shakti mantra más un bhakti mantra. Expresa las tres cualidades de la palabra Jar, la infinidad creativa: Semilla, flujo y conclusión, hacia el infinito. Este mantra puede llevarte a través de cualquier bloqueo en la vida

