

Los Chakras y meditaciones para sanarlos
<http://elrincondelsadhu.blogspot.mx/p/los-chakras.html>

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 mi, 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 está 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.

Muladhara 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 práñica, 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.

2 Chakra Svadhista



- 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 aísle. 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 Svadhista 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 Svadhista 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 sí 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.

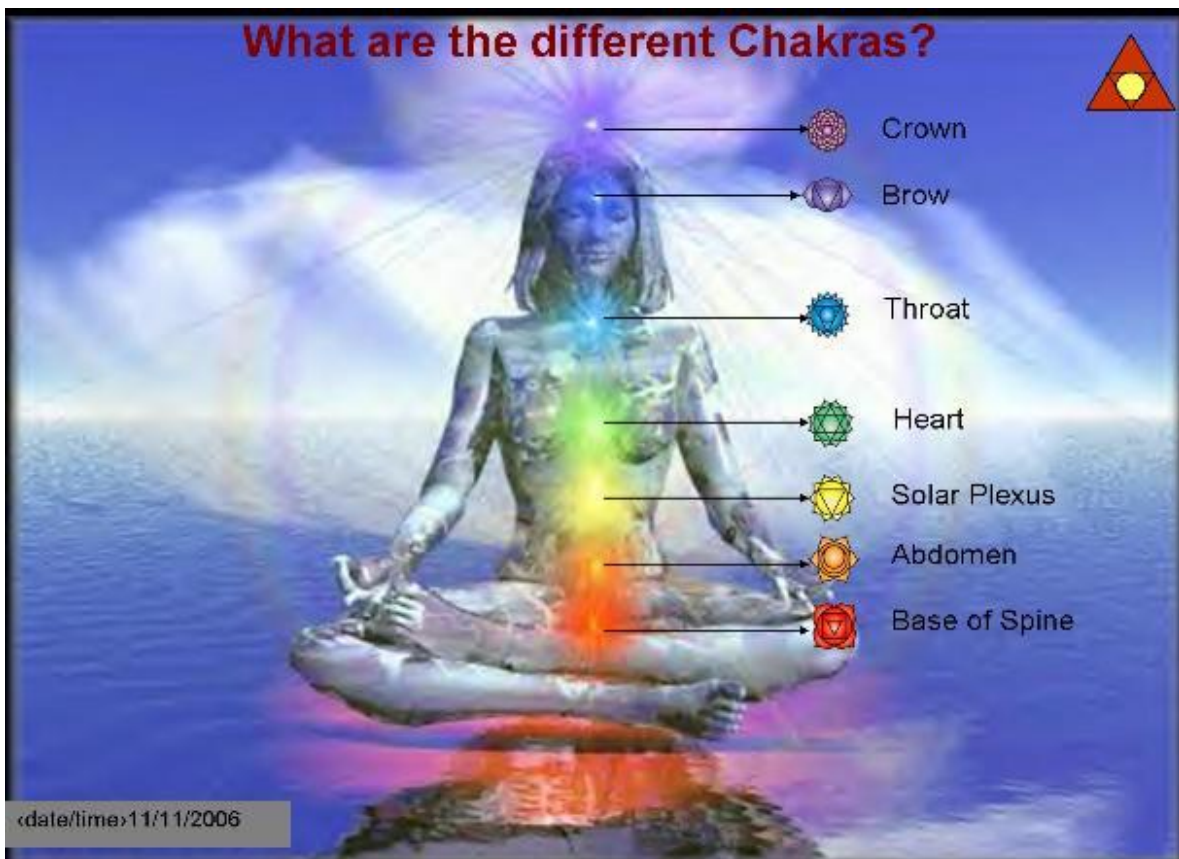
Su función es la de protegernos, a modo de escudo, de los ataques psíquicos externos, por parte de otras personas.

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.



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



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



Ta



Na



Ma

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

1ª 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 60º con respecto al suelo.



CONCENTRACIÓN:

Mantén los ojos cerrados 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 60º 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 espira al girar a la derecha.

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

TIEMPO: De 1 a 5 minutos.

FINAL: Inspira profundamente, aguanta la respiración durante 10 segundos, espira 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 resta. 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.



CONCENTRACIÓN:

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 bombeas 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 esté 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 20º 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).





CONCENTRACIÓN:

Los ojos están concentrados en la punta de la nariz.

RESPIRACIÓN:

La respiración se produce automáticamente al cantar.

MANTRA:

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"



"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 30º 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 al 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 (Ooonnnnnnng). 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:

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.

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", expira 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, expira 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.



Detalle del mudra

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

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.

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

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.

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.