



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación de Kundalini Yoga para la comunicación positiva

<https://kundaliniyogaschool.org/2018/05/17/kundalini-yoga-meditation-for-positive-communication/>

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur



Las palabras llevan una vibración y afectan la forma en que nos sentimos. A veces, cuando nos sentimos negativos de una forma u otra, podemos encontrarnos amplificando ese estado negativo al quejarnos. Si necesitas una máquina elevadora para salir de esta negatividad, hacer una meditación es siempre una gran cosa que hacer para cambiar tu ambiente y llevarlo de regreso a un estado mental más neutral en lugar de simplemente decir lo que piensas y mantenerte atrapado en tu negatividad.

Una gran meditación para ayudarte a salir del ciclo de negatividad es la "Meditación para la comunicación positiva" (lo que hay en un nombre). El mudra tiene un efecto acogedor que neutraliza el impacto del ego y la corriente de sonido es edificante, ayudándote a entrar en un flujo más positivo. Al practicar esta meditación, uno puede salir de toda negatividad y siempre tener el poder de comunicarse positivamente.

Cómo hacer esta meditación

Sintonizando

Antes de comenzar, toma un momento para establecerte en una postura meditativa, preferiblemente Postura Fácil (sukhasana) con la columna erguida. Respira por la nariz un par de veces en forma profunda y consciente, luego junta las manos frente al pecho y frótalas por un momento. Apoya los pulgares contra el esternón, la ubicación del Centro del Corazón (Anahatta Chakra) y sintoniza cantando el Adi Mantra tres veces: "Ong Namó Guru Dev Namó".

Mudra

Trae los brazos paralelos al suelo a la altura de los hombros y crea el siguiente mudra (sello de energía) con las manos a unos 20 cm del pecho, mientras estiras los hombros hacia adelante:

- Palmas de las manos hacia el cuerpo
- Descansa el dorso de la mano derecha en la palma de la izquierda.
- Dobra el pulgar izquierdo sobre la palma derecha y bloquea el pulgar izquierdo con el pulgar derecho.
- Los otros dedos de ambas manos están rectos y juntos y apuntan hacia abajo en un ángulo hacia el suelo.



Ojos

Suavemente cerrados, sin enfoque ocular específico

Respiración

Toma una profunda inhalación completa por la nariz y repite el mantra cinco veces al exhalar. Esto tardará entre 10 y 12 segundos. Utiliza toda la exhalación, vaciando completamente tus pulmones mientras cantas. Cuando hayas terminado, inhala inmediatamente y repite.

Mantra

"Haree, Haree, Haree, Haree, Haree, Haree, Har"

En mono tono, suave y rápido, repite este mantra cinco veces en cada respiración. Escucha las palabras a medida que las pronuncias y mantente completamente presente en cada sonido. Siente el flujo de la corriente de sonido y la vibración en la parte posterior de la garganta. Ocupa la punta de tu lengua de manera activa para producir los sonidos.

Tanto Har como Haree se refieren a la fuerza creativa infinita del Universo y cantar estos sonidos nos ayuda a despertar y actualizar nuestro potencial, creando un sentimiento de confianza que nos permite atraer aquello que nutre nuestro propósito divino en esta vida.

Tiempo

Comienza a practicar por 11 minutos, cuando te sientas cómodo(a) puedes extender el tiempo a 31 minutos.

Como terminar

Inhala profundamente y contén la respiración brevemente. Exhala y baja las manos sobre las rodillas o en el regazo y tómate unos momentos para observar las sensaciones en tu cuerpo y mente. Para finalizar la sesión, vuelve a colocar las manos en posición de oración frente al corazón y canta "Sat Nam" tres veces, con un Sat largo y un Nam corto.

Tener en cuenta

Esta meditación debe realizarse con el estómago vacío.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Kundalini Yoga Meditation for Positive Communication

Words carry a vibration and they affect the way we feel. Sometimes when we feel negative one way or another we can find ourselves amplifying that negative state through complaining about it. If you need a forklift to get you out of this negativity doing a meditation is always a great thing to do, to change your vibe and to bring you back towards a more neutral state of mind instead of just speaking your mind keeping you trapped in your negativity.

A great meditation to help you get out of the negativity loop is the 'Meditation for Positive Communication' (what's in a name ;-). The mudra has a cozy effect neutralizing the impact of the ego and the soundcurrent is uplifting, helping you to enter a more positive flow. By practicing this meditation, one can get out of all negativity and always have the power to communicate positively.

How to do this meditation

Tuning in

Before you start take a moment to settle yourself in a meditative posture, preferably Easy Pose (sukhasan) with an erect spine. Take a few deep conscious breaths through your nose and then bring your hands together in front of your chest and rub them for a moment. Rest your thumbs against the sternum, the location of the Heart Centre (Anahatta Chakra) and tune in chanting the Adi Mantra three times: "*Ong Namō Guru Dev Namō*"

Mudra

Bring your arms parallel to the floor on shoulder height and create the following mudra (seal of energy) with the hands about 20 cm away from the chest, while you stretch your shoulders forward:

- Palms of the hands facing the body
- Rest the back of the right hand in the palm of the left
- Fold your left thumb over the right palm and lock down the left thumb with your right thumb.
- The other three fingers of both hands are straight and together and pointing down in an angle towards the floor.

Eyes

Gently closed, no specific eye focus

Breath

Take a deep full inhalation through your nose and repeat the mantra five times on your exhalation. This will take about 10 to 12 seconds. Use the entire breath, fully emptying your lungs as you chant. When you're done, inhale immediately and repeat.

Mantra

"Haree, Haree, Haree, Haree, Haree, Haree, Har"

In a smooth and rapid monotone repeat this mantra five times on each breath. Listen to the words as you speak them and be fully present to each sound. Feel the flow of the sound current and the vibration in the back of your throat. Engage the tip of your tongue in an active manner to produce the sounds.

Har and *Haree* both refer to the infinite creative force of the Universe and chanting these sounds helps us to awaken and actualize our potential, creating a feeling of trust that allows us to attract that which nurtures our divine purpose in this lifetime.

Time

Start practising for 11 minutes, when you feel comfortable you may extend the time to 31 minutes.

How to finish

Inhale deeply and hold the breath shortly. Exhale and lower your hands on your knees or in your lap and take a few moments to just observe the sensations in your body and mind. To end your session bring your hands back into Prayer Pose in front of your heart and chant 'Sat Nam' three times, with a long Sat and a short Nam.

Please note

This meditation is to be done on an empty stomach.