



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación Para la Mente Positiva

Libro La Mente Sus Proyecciones y Sus Múltiples Facetas



Esta práctica abre el centro del corazón y los sentimientos del ser positivo. Es una expresión de felicidad. Tiene un gran historial y se dice que ha sido practicada por muchos líderes espirituales célebres y sabios. Incluyendo a Buda y a Cristo. El mudra de las manos se volvió en símbolo de bendición y prosperidad.

Siéntate con la columna derecha. Dobla el dedo anular y el dedo meñique hacia la palma de la mano. Sujeta ambos dedos con el pulgar. Mantén rectos los otros dos dedos. Dobla los brazos para que los codos queden a los costados y las manos permanezcan a la altura de los hombros con los dos dedos estirados de cada mano apuntando hacia arriba. Lleva los antebrazos y manos hacia adelante a un ángulo de 30 grados desde la vertical. Presiona los hombros y codos hacia atrás, firme pero cómodamente. Las palmas ven hacia el frente.

Cierra los párpados. Gira los ojos suavemente hacia arriba y concéntrate en el entrecejo - el punto del tercer ojo - en la parte superior de la nariz donde las cejas

se juntarían. Respira de manera estable, lenta, profunda y completa. Mentalmente pulsa rítmicamente desde el punto del entrecejo hacia el infinito estos sonidos:

Saa Taa Naa Maa

Saa es infinitud. Taa es vida. Naa es muerte. Maa es renacimiento / transformación.

El mantra describe el ciclo de la vida. este kriya genera un equilibrio mental total en la psique. El mantra completo significa: “Yo medito en la verdad, la verdad soy yo”.

Pruébalo durante 40 días. En este periodo come ligeramente y habla solo la verdad, directamente desde tu corazón, práctica la de 11 a 62 minutos.

Para terminar esta meditación: inhala profundamente y exhala 3 veces, luego abre y cierra los puños varias veces y relájate.