



asociación de profesores
Kundalini Yoga

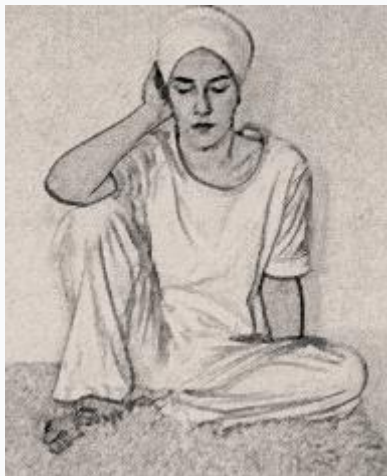
Meditación del Escudo Divino para la Protección y el Positivismo

Del Manual para Primer Nivel de la Capacitación Internacional de Maestros

Transcrito en Servicio para APKY Chile por Sadhana Kaur

POSICIÓN DE OJOS: Ojos cerrados enfocados en el punto del entrecejo.

MUDRA Y POSICIÓN PARA SENTARSE. Levanta la rodilla derecha, con el pie derecho sobre el suelo y los dedos apuntando hacia delante. Coloca la planta del pie izquierdo en contra del arco y el tobillo del pie derecho. La bola del pie izquierdo descansa justo enfrente del tobillo del pie derecho. Haz un puño con la mano izquierda y colócalo en el suelo junto a la cadera. Utilízalo para equilibrar la postura. Dobra el codo derecho y ponlo encima de la rodilla derecha. Lleva la mano derecha hacia atrás, a un lado de la cabeza con la palma viendo la oreja. Ahueca la palma de la mano derecha y acércala al cráneo, de tal manera que toque el cráneo por debajo de la oreja, pero que se mantenga abierta por encima de ella. Es como si ahuecaras la mano para amplificar un sonido tenue que quieras escuchar.



MANTRA: Inhala profundo y entona el mantra con un sonido largo, suave, completo. Proyecta el sonido como si alguien estuviera escuchándote. Mientras canta escucha el sonido y déjalo que vibre a través de todo tu cuerpo. Si lo cantas en un grupo, escucha los sobretonos y deja que estos vibren todo alrededor de ti, así como en cada célula de tu cuerpo. El mantra es:

MAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

TIEMPO. Continúa de 11 a 31 minutos. Luego, cambia de lado. Continúa durante el mismo tiempo. Empieza lentamente. Aprende a sostener la concentración en el sonido.

COMENTARIOS. Es difícil concentrarte en tu sensibilidad y en tus sentimientos superiores si te sientes temeroso y desprotegido. Si el universo parece hostil, insensible, indiferente, es fácil llenarse de cinismo y desesperación. En este estado depresivo, es imposible sentir la plenitud y las posibilidades de la vida.

Esos sentimientos ocurren cuando el aura que rodea el cuerpo está débil y pequeña. Esta meditación expande tu aura, y serás positivo, intrépido, feliz. Se eliminará de tu aura el sentimiento de soledad y separación.

El sonido MAA invoca compasión y protección. Es el sonido que un bebé usa para llamar a su madre. Aquí tu Alma es el niño y el Universo se vuelve la Madre. Si la llamas, ella vendrá para darte ayuda y consuelo. Cuando este escudo está fuerte, es fácil sentir la mano del Universo, el Tao. Te vuelves espontáneo y vital mientras te mueves en ritmo con la realidad principal, de la cual tú eres parte.

Cuando el escudo está fuerte, estás protegido del impacto de tus propias acciones pasadas. El escudo te mantiene alerta y despierto ante la verdadera tarea de tu vida.