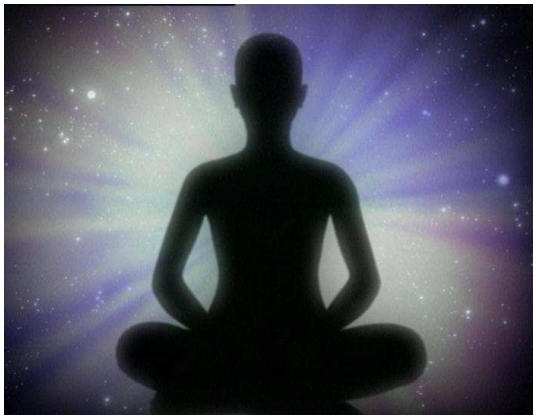
Meditación Guiada técnicas, Meditation Guru, India

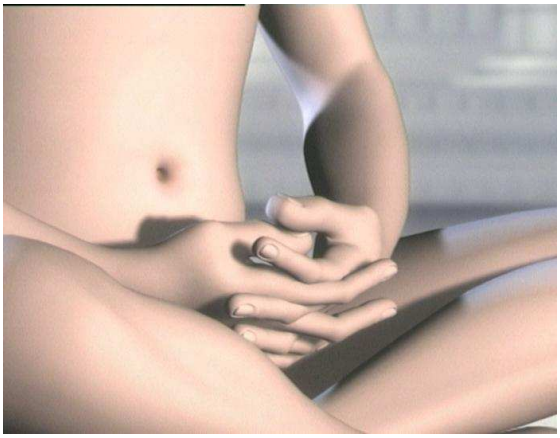
Lo primero es la postura.



Te puedes sentar en cualquier postura.
La postura debe ser cómoda y estable

Podemos meditar sobre el suelo o sobre una silla
Podemos meditar en cualquier lugar donde nos sintámos cómodos.

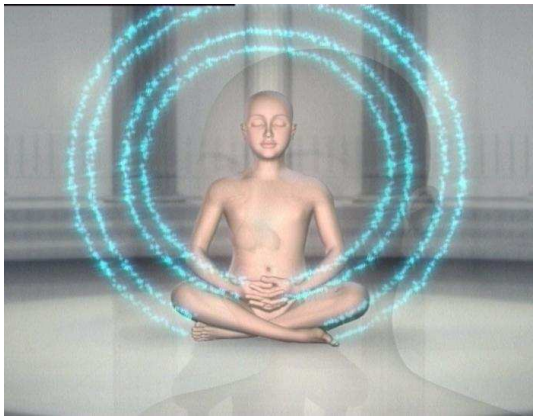
Siéntate cómodamente…



Cruza tus piernas…
Junta tus dedos…
(Cierre los dedos)

Ahora,
Cierra tus ojos suavemente…
Solo relájate…
Relájate totalmente…
Relája tu cuerpo completo…
Solo relájate…

Cuando cruzamos las piernas y juntamos los dedos, se forma el circuito de energía



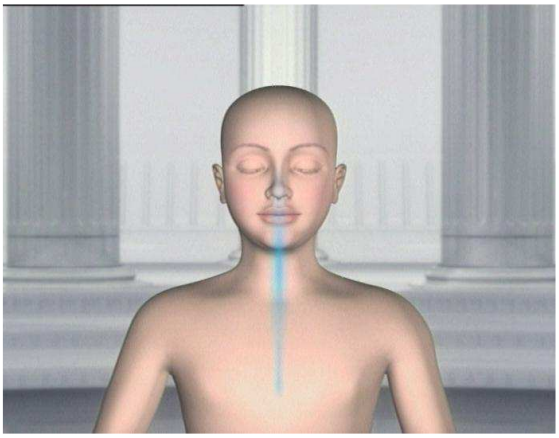
Y da más estabilidad.
Los ojos son las puertas del alma.
Así que se deben cerrar los ojos.

Cantos mantra o cualquier plática…interna o externa…
Son actividades de la mente.
Se deben suspender.

Cuando el cuerpo se relaja la consciencia viaja a la siguiente zona Mente e Intelecto.

La mente no es sino un montón de pensamientos.
Hay numerosos pensamientos siempre llegando a la superficie de la mente.
Cuando hay pensamientos en la mente,
Tenemos muchas preguntas conocidas o no.
Para trascender la mente y el intelecto
Uno debe observar la respiración.

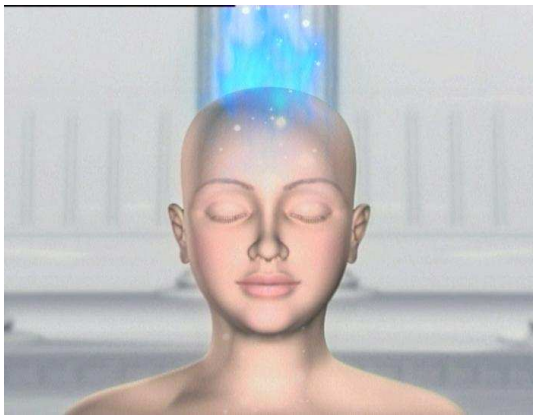
La observación es la naturaleza del ser.



La observación es la naturaleza del ser.
Asi que, debemos ser testigos de la respiración.
No hagas respiración consciente…
No inhales o exhales conscientemente.
Deja que suceda sola.
Solo observa la respiración normal.
Esta es la clave principal. Este es el camino.
No vayas tras los pensamientos.
No te aferres a preguntas o pensamientos
Córtalos…
Regresa a la respiración.
Observa una respiración normal
Quédate con tu respiración.
Así,
La densidad de los pensamientos se reduce
Lentamente la respiración se vuelve más delgada y corta

Finalmente,
La respiración se vuelve lo más pequeño… y …
Se queda como un brillo entre las cejas.
En este estado uno no tiene
Respiración ni pensamiento…
Se queda totalmente sin pensamiento.
Este estado se llama Nirmal Sthithi o Estado de No Pensamiento

Este es el estado meditativo.
En este estado estaremos bajo el baño de energía cósmica.
Entre más medita uno, más energía cósmica recibe.



Learn Meditation online from Meditationguru at: http://www.meditationguru.com

Meditationguru
#205, Gnana Marga, Siddartha Nagar, Mysore, India
Phone: +91 821 2470772 / +91 9448470772