

MEDITACIÓN PARA LA MENTE NEGATIVA

Cuando necesites equilibrar la negatividad intermitente de la Mente Negativa y su fervor protector, usa esta meditación que aclara el subconsciente de negatividad no deseada o de pensamientos aprehensivos. Así la Mente Negativa podrá darte señales claras de cómo protegerte y promoverte. La postura es de tranquilidad y humildad y permite al Creador, al Desconocido, cubrirte y protegerte. Se conocía como la Postura del Mendigo.

Siéntate en posición fácil con la columna recta y las piernas cruzadas.

Haz una copa con las manos, con ambas palmas hacia arriba y la mano derecha descansando sobre la mano izquierda. Los dedos se cruzarán unos sobre los otros. Coloca esta copa abierta al nivel del centro del corazón. Los hombros permanecen relajados a los lados. Tus ojos están ligeramente abiertos y mirando hacia abajo, hacia las manos.



Inhala profundamente, de una manera lenta y estable, a través de la nariz. Exhala en un torrente a través de los labios en forma de círculo. Sentirás el aire sobre las manos.

Deja que cualquier pensamiento o deseo que sea negativo o persistentemente distractor, venga a tu mente a medida que respiras.

Inhala el pensamiento y sentimiento y exhalalo hacia afuera con la respiración.

Después de hacerlo de 11 a 31 minutos, exhala completamente y suspende la respiración fuera mientras metes el punto umbilical. Concéntrate en cada vértebra de la columna hasta que puedas sentir la columna en toda su extensión, desde la base, tan tiesa como una vara. Entonces inhala poderosamente, exhala por completo y vuelve a concentrarte en tu columna. Repite esta respiración final de 3 a 5 veces y luego relájate completamente.

La duración de la meditación es de 11 a 31 minutos.

MEDITACIÓN PARA LA MENTE POSITIVA

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 Buddha 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 hasta 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 psyche. El mantra completo significa: “Yo medito en la Verdad, la Verdad que yo soy”.

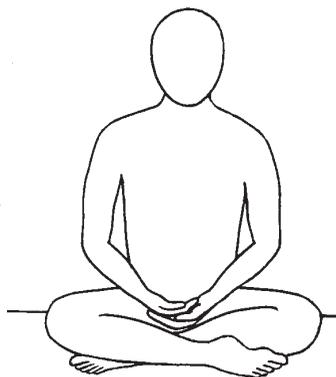
Pruébalo durante 40 días. En este período come ligeramente y habla sólo la verdad, directamente desde tu corazón. Prácticala de 11 a 62 minutos.

Para terminar esta meditación, inhala profundamente y exhala tres veces. Luego, abre y cierra los puños varias veces. Relájate.

MEDITACION PARA LA MENTE NEUTRAL

Es fácil oír una verdad, pero es difícil vivirla y fijarla profundamente en tu corazón y en tu mente. La Mente Neutral abre la puerta hacia esa profunda remembranza del ser y del alma. Hacer Llappa con la Mente Neutral refinada te conduce a “Nam chit aveh”. La Mente Neutral vive para el toque de vastedad. Permite ser a todos los otros pensamientos, sin perturbar tu constante luz interior.

Siéntate en postura fácil con la espalda recta. Coloca ambas manos en el regazo con las palmas hacia arriba. Descansa la mano derecha sobre la izquierda. Las puntas de los pulgares pueden tocarse o no. Elimina toda la tensión de cada parte de tu cuerpo. Siéntate derecho con tu columna bien equilibrada. Cierra los ojos, imagina que te estás viendo, sentado tranquilamente, resplandeciente. Luego, deja gradualmente que tu energía se vaya acumulando, como un flujo, en el punto del entrecejo.



Deja que la respiración se vaya regulando de una manera meditativa, lenta, casi suspendida. Concéntrate sin esfuerzo en ese punto y mentalmente vibra en un solo tono, como si cortaras el sonido, proyectando cada una de las cuatro sílabas claramente.

Wha-he-gu-ruu

Identidad Infinita, de la oscuridad a la luz.

Invoca al ser superior y continúa en forma estable a través de todas las barreras. Relájate y permite que Dios sea.

Practica esta meditación de 11 a 31 minutos en una sesión.