

LA001. Salud Mental



De 11 a 60 minutos

Sentado en Postura Fácil con la espalda recta. Pon la mano derecha cruzada por encima de la izquierda; apoya el pulgar izquierdo sobre la palma derecha y cruza el pulgar derecho sobre el izquierdo. Los dedos apuntan hacia tu abdomen. Apoya el mudra cómodamente sobre el regazo. Ojos casi cerrados, abiertos una décima parte.

Imagina que tu nariz está “invertida”, esto es, girada sobre el puente y la punta hacia dentro, como situada en el centro del cerebro. Respira lenta, profunda y tranquilamente por ambas narices, la física y la imaginada creativamente. No te preocupes por el modo en el que imaginas o piensas acerca de esa nariz invertida. *Lleva ahí la concentración.*

Canta mentalmente el mantra SA TA NA MA y víbralo donde ambas narices se unen (*en el entrecejo*).

(Así la explicó GDS. En la clase original, YB la mencionaba así:

"Make a reversal nose..." Imagine that your nose is growing up your forehead so that you see yourself with two noses, one growing upside down. Imagine the mantra coming through the hole where the two noses meet. Don't worry about what is "seen" or thought about during the meditation"

Esta meditación va a aumentar tu poder de intuición. Va a dispararte visiones, y esto es un fenómeno natural, pues nuestra mente es parte de la Mente Universal. Meditar en *Shambavi Mudra* de 10 minutos a una hora diaria te da salud mental y te prepara para el resto del día.

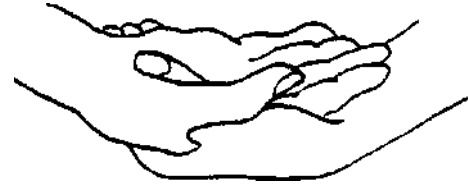
LA001 780102 The three energies to mental sanity

General Position:

Sit in easy pose with a straight spine.

Hands:

The right palm crosses the left palm; the left thumb fits into the right palm with the right thumb crossing it; the hands are placed in the lap, palms up, with the fingers pointing toward the body.



Arms:

Arms are such that the mudra can relax comfortably I not the lap.

Legs:

Sit in an easy, cross-legged position on the ground or in a chair with the feet flat on the ground and the weight distributed equally between them.

Eyes: The eyes are 1/10 open.

Breath:

The breath will adjust itself to the silent mantra.

Mantra:

Chant SA-TA-NA-MA silently through the hole where the two noses meet (see below "Practice Conditions").
Locks or other conditions:



Mental Focus:

The mental focus is through the mental mind at the third eye point-

Mental images:

"Make a reversal nose..." Imagine that your nose is growing up your forehead so that you see yourself with two noses, one growing upside down. Imagine the mantra coming through the hole where the two noses meet.

Practice Conditions:

Don't worry about what is "seen" or thought about during the meditation.

Length of time:

A couple of minutes of this meditation can make you very peaceful.
The meditation was practiced in class for approximately 3 minutes.

Comments:

"If you are just beginning with meditation mental reservations show up; if you are mature you start getting signals...both are okay."

The Siri Singh Sahib shared his vision: "a vivid vision of a student who is driving through a terrible rain and she is praying that God should help her [to get through the storm] and she was talking to me ...that is meditation."

It is natural to get these visions because the mind is a part of the Universal Mind. Through meditation, intuition is developed. Sitting in Shambavi Mudra from 10 minutes to 1 hour helps to "beat the rest of the day." It is good for mental health.

Wikipedia

Shambhavi mudra (en [sánscrito](#): शम्भवी मुद्रा, [AITS](#): *Śāmbhāvi Mudrā*) o **gesto de Durga** es un [mudra](#) de ojos utilizado en las prácticas yóguicas. El objetivo del mudra es fomentar el [estado meditativo](#) a través de la detención de los movimientos oculares causados por los pensamientos e ideas de las funciones mentales.¹ Este mudra acompaña la práctica de [pranayamas](#) como la [respiración Ujjayi](#) y [Kapalabhati](#).²

En el [Hatha Yoga Pradipika](#), se considera una práctica para los iniciados.³ El Shambhavi mudra practicado en forma simultánea junto al [Mula bandha](#) y al [Kechari mudra](#) conforman el Mahamudra.⁴

La palabra en [sánscrito](#) Shambhavi mudra puede traducirse como 'gesto de Durga' o 'el gesto que otorga la paz':

- Shambhavi (en [sánscrito](#): शम्भवी, [AITS](#): *Śāmbhāvi*), es el lado femenino de Shambhu o [Shiva](#): [Durga](#), una forma popular de la deidad [Parvati](#).⁵ En el [Hatha Yoga Pradipika](#), shambhavi significa 'el poder que otorga la paz' o 'existente para la paz y el bienestar de todos'.⁶
- [Mudra](#) (en [sánscrito](#): मुद्रा, [AITS](#): *Mudrā*), que significa 'sello, gesto' o 'gozoso'.⁷

Aparece en el libro del siglo XV [Hatha Yoga Pradipika](#) escrito por [Svātmārāma](#) en donde se indica:⁸

abhyāse tu vinidrāṇām mano dhṛtvā samādhinā

rudrāṇi vā parā mudrā bhadraṁ siddhiṁ prayacchati. III.125

125. Quien permanezca atento a la práctica (liberado de la pereza) y concentrado en [samādhi](#), obtendrá grandes beneficios tanto de *śāmbhavī* como de otros *mudrās*.

[Hatha-yoga-pradīpika](#) III.125 por [Svātmārāma](#).⁹

Los versos 35 al 41 del *Haṭha Yoga Pradīpikā* cuentan sobre el Shambhavi mudra y resaltan la importancia de ser aprendido con un maestro.¹⁰ De acuerdo a Swami Muktibodhananda, desde una postura meditativa, se dirigen los ojos abiertos hacia arriba el entrecejo manteniéndoles firmes y sostenidos por el mayor tiempo posible. Cuando los ojos se cansan, se cierran y se concentran en el punto frente a los ojos cerrados. Luego de mucha práctica, aparecerá un punto de luz en la que se concentrará la atención y se buscará mantenerlo en el centro.¹¹ En el verso 37 se describe lo siguiente:

antarlakṣya-vilīna-chitta-pavano yogī yadā vartate dṛṣṭyā niśchala-tārayā bahiradhaḥ paśyannapaśyannapi

mudreyaṁ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādādghuroḥ śūnyāśūnya-vilakṣaṇaṁ sphurati tattattvaṁ padaṁ śāmbhavam. IV.37

37. *Śāmbhavīmudrā* es un estado en que mente y *prāṇa* se vuelven uno con el objeto interno, mientras la mirada permanece fija, como si todo lo viera, cuando en realidad no ve nada; cuando, gracias al *guru*, se alcanza ese estado, más allá del vacío y del no-vacío (*śūnyāśūnya*), en que todo se convierte en manifestación del gran *Śambhu*, entonces se manifiesta la realidad.