

LA034 780509 Meditación Sola Pad Kriya

Postura: En posición fácil con la columna recta. El cuello está doblado con el mentón inclinado hacia el pecho si la meditación es practicada en sehej mudra.

Mudra: Esta meditación puede ser practicada en cualquiera de las cuatro posiciones de manos siguientes: 1.- Sehej mudra : La palma de la mano derecha descansa en la de la mano izquierda con el pulgar izquierdo descansando en la palma derecha y el pulgar derecho cruzado sobre el pulgar izquierdo. Relaja la posición de las manos en el regazo con ambas palmas hacia arriba. 2.-Las manos descansan sobre las rodillas con las palmas hacia abajo. La punta de los dedos índices tocan la base de los pulgares. Los pulgares descansan sobre las falanges desde la uña hasta la primera articulación. Los dedos restantes están extendidos y juntos. Este mudra es conocido como candado espinal. 3.- Sitúa relajada la mano izquierda sobre el brazo derecho por encima de los codos con la palma sobre el brazo y los dedos extendidos y juntos. Sitúa la mano derecha debajo del brazo izquierdo por encima del codo con la palma hacia el cuerpo y los dedos extendidos y juntos. El pulgar esta con los dedos, no rodeando el brazo. 4.- Coloca las manos en el mudra de oración pero cruzando el pulgar de la mano derecha sobre el de la izquierda y sostén la posición a 2-3 cms. enfrente del pecho a nivel del corazón.

Las posiciones de los brazos que se corresponden con las de las manos son:

1. Relaja los brazos hacia abajo con las manos unidas y descansando en el regazo.
2. Relaja los brazos hacia abajo con las manos descansando sobre las rodillas, manten los brazos rectos con los codos en suave cerradura.
3. Relaja los brazos hacia abajo con los codos doblados y los antebrazos cruzados, con el antebrazo derechos sobre el izquierdo de tal manera que la posición de las manos pueda ser mantenida sin dificultad.
4. Relaja los brazos hacia abajo con los codos doblados y los antebrazos dirigidos hacia arriba y hacia delante del pecho hasta que las manos se encuentren a nivel del corazón.



Respiración: Inhala profundamente y exhala cuando el mantra es cantado.

Ojos: 1/10 abiertos.

Mantra: Canta el siguiente mantra 16 veces en tono monótono cuando el aire es exhalado:

Wa He Gurú

Cada una de las tres secciones del mantra es cantado con igual énfasis. "He" es pronunciado "hay". Asegúrate de cantar todas las 16 repeticiones en una sola respiración.

Foco Mental: En el mantra y la respiración.

Cerradura u otra condición: Si la meditación es practicada con candado espinal, la columna se cerrará en una perfecta línea recta. El cuello estará en una posición que se parece al candado del cuello si la meditación es practicada en sehej mudra. Practica esta meditación en cualquiera de las 4 posiciones que sea más cómoda para ti y te dará la mejor concentración.

Tiempo: Practica esta meditación por 31 minutos.

Comentarios: Este mudra es del Yoga Shastra. El canto es dado cuando el Wahe Gurú mantra es practicado en el tiempo de Gurú Gobind Singh, el décimo maestro. El mantra es en tres secciones y es repetido 16 veces, así que es llamado Doi Pad, que significa "48". 16 representa las ocho horas del día más las 8 horas de la noche. Tres representa a tirkudi or treakuti, el tercer ojo. Wahe Gurú es el único tirkudi mantra que puede ser cantado verbalmente. (También puede ser susurrado o vibrado mentalmente en meditación). "Om" es un trikudi mantra pero no para ser cantado verbalmente. Es un sonido de la respiración vibrado en el entrecejo a través de la nariz. (Siri Singh Sahib Ji lo demostró). Muy poca gente sabe esto.

