

LA350 Para que la mente hable más bajo que tu silencio

16 minutos

Ojos cerrados, espalda recta, pecho abierto, cuello en jalandhara.

Manos en Gyan mudra (yemas de pulgar e índice se tocan) apoyadas en las rodillas.



Escucha el mantra:

Cuando escuches el sonido Wahe Guru, contrae el punto de ombligo al oír Guru.
Cuando escuches las estrofas que contengan el sonido Tu Hi, haz respiración de fuego.
En todo lo demás, respira lento y profundo.

Si haces bien el ejercicio sin confundirte, cambiarás, no importa cuán errado estés. Te llevará un par de días hacerlo bien. Esta meditación trabaja rítmica y sistemáticamente por orden los chakras 4-5-6-7 y el aura, ida y vuelta. Te sorprenderá lo que puede hacer por ti.

Hay un principio que nunca cambiará: La mente no es tuya, no tienes nada que ver con ella. Es la base de la espiritualidad. Al igual que tu pareja no es tuya, ni tus hijos, entonces trata a la ente como si fuera un individuo. La mente no está contigo; no estés tú con ella. Deja que la revolotee, no te preocupes por ella. Enfócate en la meditación y en el mantra. Si la dejas a su aire, acabará sentándose a tu lado.