

LA350 Para que la mente hable más bajo que tu silencio

16 minutos

Espalda recta, pecho abierto, cuello en jalandhara.
Manos en Gyan Mudra (yemas de pulgar e índice se tocan) apoyadas en las rodillas.

No da instrucciones para los ojos, pero en la LA345, que guarda semejanzas con ésta, los ojos están fijos en la punta de la nariz



Escucha el mantra: Wahe Guru Jio Tu Hi

En general, respira largo y profundo, con dos excepciones:

1-Cuando escuches el sonido “Wahe Guru”, contrae el punto de ombligo al oír “Guru”.

2-Cuando escuches las estrofas que contengan el sonido rítmico “Tu Hi”, haz una respiración por cada sonido “Tu Hi”, como si fuera una respiración de fuego lenta.

Esta meditación trabaja rítmica y sistemáticamente los chakras 4-5-6-7 y el aura, de abajo arriba y de arriba abajo. Te llevará un par de días hacerla bien, pero te sorprenderá su efecto. Vas a transformarte, no importa cuán errado estés.

La base de la espiritualidad es un principio que nunca cambiará: la mente no es tuya, no eres tú, no tienes nada que ver con ella. Al igual que tu pareja y tus hijos no son tuyos, trata a la mente como si fuera un individuo.

La mente no está contigo; entonces no estés tú con ella. Deja que revolotee y enfócate en la meditación y en el mantra. No te preocupes por ella. Si la dejas a su aire, acabará sentándose a tu lado.