

LA690 910410. Kundalini. Sexto Chakra. Control de la Mente. Poder para afectar las cosas

Meditación de 31 minutos

Sentado en Postura Fácil, espalda recta, pecho abierto. Mano derecha en Mudra Crístico: índice y medio juntos y extendidos con el pulgar sujetando anular y meñique. El antebrazo está vertical. Echa el hombro derecho un poco hacia detrás de tal modo que la mano quede en la línea del oído. Mano izquierda como en la figura, con los dedos extendidos y juntos en forma de pala mirando abajo. Se sitúa como en la figura, a la altura de la parte alta del corazón, antebrazo paralelo al suelo. “Es una línea mental”. Las manos no tocan el cuerpo.



Ojos abiertos mirando la punta de la nariz. Esto es lo más difícil. Te vas a distraer y entonces cerrarás los ojos, la mano derecha tenderá a desplazarse hacia delante y sus dedos índice y medio se doblarán. Es el cerebro que no le gusta que lo controles y en cambio, le gusta controlarte él a ti. Trata de mantener los estirados y la mano en la línea del oído.

Suena el mantra

Aad Sachss Jugaad Sachss He Bhe Sachsss Naanak Hosi Bhe Sachss.

Susúrralo. La voz susurrada es poderosa, a veces más que la hablada. El sonido “chss” se arrastra como el sonido de una serpiente. Te volará. No necesitas más. *Este sonido resuena en los meridianos 37, 38 y 39 del hipotálamo.*

Este mantra no es parte del Mul Mantra, sino que pertenece al Sukhmani Shabad. Se diferencian sólo por el sonido Bhi y Bhe respectivamente. El poder del mantra que vamos a cantar es que te permite penetrar cualquier situación que te bloquee. Si estás atascado en la pobreza, la confusión o la fantasía, este mantra te sacará y nada en el universo podrá detenerte.

Para terminar: Inhala profundamente, retén el aire, contrae mulbhand, lleva la punta de la lengua verticalmente al techo del paladar y aprieta con fuerza. Exhala. Una vez más: inhala profundamente, retén el aire, contrae mulbhand, y ahora lleva la punta de la lengua al paladar, pero un poco más frontalmente que antes. Aprieta con fuerza. Exhala.