

NM282 ESCUCHAR LO QUE NO SE OYE

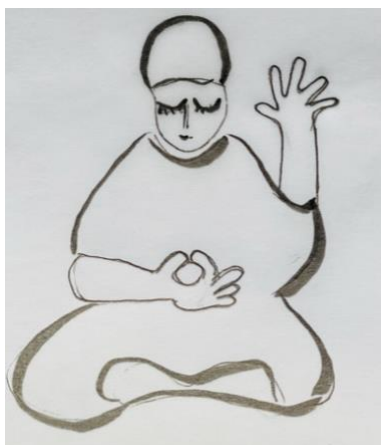
Relacionarse con lo desconocido mediante el oído.

Esta meditación te ayuda a escuchar lo que las personas son, aunque traten de ocultarse tras una máscara y su agenda oculta.

Escuchar también las palabras dichas por alguien hace tiempo, pues la vibración del sonido permanece sutilmente y nunca se borra del todo.

Percibir cómo el universo te habla.

Abrirse a lo desconocido



Primer ejercicio 20 minutos.

Mano derecha en Gyan Mudra (se tocan las puntas de pulgar e índice), apoyada en el ombligo (centrada en el botón umbilical).

Mano izquierda al costado como en la figura, con la palma mirando adelante y los dedos bien abiertos como antenas. Cuida que los dedos permanezcan tensos a lo largo del ejercicio para que cumplan su función.

Ojos cerrados.

Canta Humi Hum Brham Hum desde el punto del ombligo, con la lengua fuerte y circulando el prana por la boca.

El sonido vibra en el punto del ombligo, en el corazón y en el quinto chakra.

Controla tu cuerpo, espalda recta

No te muevas

Inhala profundo y pasa al siguiente ejercicio



Segundo ejercicio 7 minutos.

Manos como en la figura, a la altura de los oídos, palmas una frente a otra. La cabeza queda en medio del campo electromagnético de las manos.

No muevas ni la espalda ni las manos.

Ojos cerrados.



Canta Ardas Bhai (versión Liv Singh) desde el punto del ombligo. Haz que la vibración atravesase tu columna y cráneo hasta llegar al séptimo chakra.

Importante cantar desde el ombligo. En otro caso no funciona

Tercer ejercicio 4 minutos.

Misma postura. Silencio. Reproduce la memoria del sonido del mantra en tu cerebro y en tu materia orgánica.



Esta kriya te da el poder de escuchar lo que no se oye. Te permitirá saber lo que funciona mal y anticiparte. Te escucharás a ti mismo mientras hablas. Eso trae proyección y prosperidad.

Cuarto ejercicio 6 minutos.

Misma postura. Silencio. Escucha Rake Rakenhar (versión Singh Kaur). Es un rezo. Concéntrate en el significado de las palabras. No muevas nada salvo los músculos de la respiración.



Escucha lo inaudible. Empezarás a relacionarte con lo desconocido del sonido. Entenderás el poder del Shabad y te fundirás con lo divino.

Quinto ejercicio 2 minutos.

Misma postura. No te muevas. Susurra el mantra. Hazlo con fuerza



Sexto ejercicio: 4 minutos.

Misma postura. No te muevas. Silba el mantra Chattra Chakra Varti



Para terminar:

Inhala; retén; escucha el sonido del mantra en tu memoria; exhala. Inhala; retén, concéntrate en tu oído interno, revitaliza tu capacidad de oír sutilmente; exhala. Inhala; retén; sube la energía vértebra a vértebra; exhala