

NM370 201114

MEDITACIÓN PARA CONTEMPLAR LA PROFUNDIDAD DEL SER

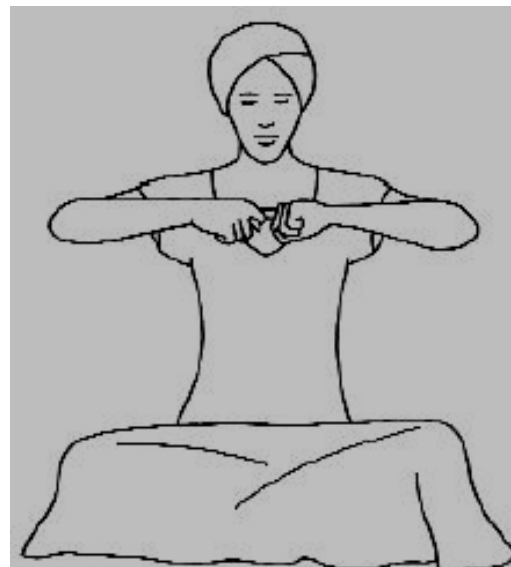
Manos a la altura de las clavículas, en puño, con los índices entrelazados (Candado de Júpiter) y los pulgares sobre el dedo medio (de Saturno). Brazos y antebrazos paralelos al suelo. Tira de los codos hacia afuera sin soltar el candado.

Ojos cerrados.

Canta en voz alta el mantra RAMADASA durante 31 minutos

Esta postura ayuda a que la energía te eleve.
Si cantas desde el ombligo te sanarás
Si cantas desde el corazón, alejarás la calamidad
Si cantas desde la garganta, la mente soltará su ira

Para terminar: inhala, retén, contrae mulband, tira del candado, tensa el cuerpo entero con idéntica fuerza, haciendo circular la energía, exhala. Repite esto otra vez. Repítelo por última vez abriendo la boca y sacando la lengua fuera con fuerza .



La meditación es un sistema para regular del pensamiento. Cada pensamiento con el que te identifiques dispara una emoción, bien de rechazo o de agrado. Si es una emoción negativa y la sigues, acabarás con rabia y culpando a los demás. Si es agradable y la sigues, igualmente acabarás en una posición incómoda. Cuando no te identificas con el pensamiento, dejas de reaccionar emocionalmente a él, te vuelves neutral y eres intuitivo.

Al meditar, los pensamientos del subconsciente afloran a la consciencia, y casi siempre sucede de modo negativo. Una forma de contrarrestarlos es oponerles un pensamiento positivo. También vale un simple mantra, tipo Wahe Guru. Si logras automatizar este proceso, aparece la intuición.

Sin intuición somos animales impulsivos, esclavos de circunstancias que nada tienen que ver con nosotros. El pensamiento incontrolado te puede llevar a lugares de los cuales resulta difícil volver. Además, la sociedad te empuja a que adoptes cierto tipo de pensamientos , y si rompes con ellos, sufres una enorme presión.

Sólo quienes controlan el pensamiento se pueden llamar de verdad exitosos