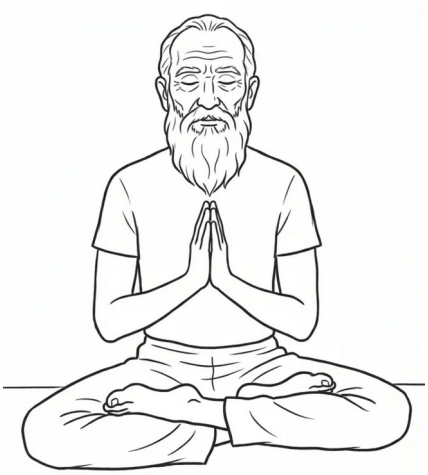
MEDITACION ESPECIAL PARA EL TERCER CHAKRA

Sintonízate y céntrate a ti mismo cantando "*Ong Namo, Guru Dev Namo*" tres veces siguiendo esta entonación:





* **Postura**: Siéntate en la postura simple, o en una silla con la columna recta.

* **Foco**: Enfoca tus ojos a la punta de tu nariz.

* **Respiración**: Viene automáticamente al cantar.

* **Mantra**: Esta meditación se hace con el mantra "Jammii Jam, Brahm Jam" El canto se hace con la punta de lengua.

Significado del mantra: "Nosotros somos nosotros, y nosotros somos uno." A un nivel espiritual superior: "ya somos todo lo que necesitamos ser."

* **Mudra**: Dobla los codos y pon las manos en posición de rezo. Todas las partes de las palmas se tocan y se presionan con la misma fuerza. Cada vez que cantes "Jammii Jam, Brahm Jam", apreta tus manos, empuja el ombligo hacia adentro, y luego suelta. Asegúrate de cantar cada palabra con la punta de la lengua. La presión de la mano es una compresión como el latido del corazón.

* **Tiempo**: 11 minutos.

* **Final**: Inhala y aguanta la respiración, empuja tu ombligo hacia adentro, y presiona la punta de tu lengua contra el paladar. Aguanta 15 segundos y exhala. Repite la inhalación, aguantando la respiración, empujando el ombligo hacia adentro, presionando la punta de la lengua hacia el paladar, y exhalando 2 veces más.

Comentarios del Dr. Khalsa: Cuando esta meditación médica se ha perfeccionado, puede practicarse con el cierre raíz en lugar de sólo el ombligo.

Referencias

[1] Dharma Singh Khalsa MD and Cameron Stauth, "Meditation as Medicine. Activate the Power of Your Natural Healing Force", Ed. Atria, 2009.