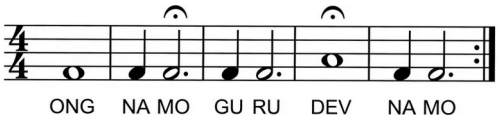MEDITACION ESPECIAL PARA SOLTAR EL PASADO

Esta meditación sirve especialmente para soltar la ira de la niñez.

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





* **Postura**: Siéntate en la postura fácil o en una silla, asegurándote de que la columna esté recta, y con la barbilla hacia adentro.
* **Foco**: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del tercer ojo.
* **Respiración**: Inhala profundamente absorbiendo aire a través de tus dientes cerrados, y exhala por la nariz. Mantén tu mandíbula relajada.
* **Mantra**: Esta meditación se hace sin ningún mantra.
* **Mudra**: Usa los pulgares para sujetar los dedos meñique y anular, y extiende los dedos índice y medio. Las manos miran hacia adelante, y los dedos apuntan hacia los lados, como para disparar.
* **Tiempo**: 3-11 minutos.
* **Final**: Inhala profundamente, aguanta la respiración de 10 a 20 segundos, y exhala. Repite dos veces más, y después relaja.

Comentarios del Dr.Khalsa: Esta meditación médica ayudará a desvanecer todas las viejas heridas, miedos, e ira del pasado, especialmente de la niñez, que aún puedas albergar en tu primer chakra. Te cambiará por dentro y por fuera, ayudándote a vivir en el momento mágico presente.

Referencias

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