MEDITACION MÉDICA PARA LA EPILEPSIA

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





* **Postura**: Siéntate sobre tu talón izquierdo, la pierna derecha sobre la izquierda, y la pierna izquierda tocando el suelo. Esta se llama Postura del Héroe. También te puedes sentar en una silla con la pierna derecha cruzada sobre la rodilla izquierda, y la espalda recta.

* **Foco**: Los ojos están abiertos 1/10 parte y miran a las palmas de las manos.

* **Respiración**: Vendrá automáticamente al cantar.

* **Mantra**: Canta de forma continuada el mantra "Sa, Ta, Na, Ma".

Significado del mantra: Este mantra representa el ciclo de la creación. *Sa* significa infinito. *Ta* significa vida. *Na* significa muerte. *Ma* significa renacimiento.

* **Mudra**: Las manos están ahuecadas con los dedos meñiques tocándose a lo largo, enfrente del pecho, como si estuvieras a punto de referir una ofrenda.

* **Tiempo**: Empieza con 3 o 11 minutos, y lentamente aumenta hasta 31 minutos.

* **Final**: Inhala, aguanta la respiración durante 10 segundos, exhala, y relaja.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica es útil en el caso de epilepsia. Por supuesto, ningún paciente debería dejar de tomar la medicación anti-convulsiva abruptamente, o sin el conocimiento de su médico.

Referencias

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