MEDITACION MÉDICA PARA LIBERAR EL MIEDO SUBCONSCIENTE

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





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

* **Foco**: Los ojos están 1/10 abiertos ,con el foco mental en el punto del tercer ojo.

* **Respiración**: Saca tu lengua totalmente afuera. Relaja ligeramente los dientes de arriba sobre la lengua. Inhala por la boca en una respiración larga y suave, de forma que puedas sentir la respiración en los lados de la lengua.

* **Mantra**: En la inhalación, repite mentalmente el sonido "Gou." Exhala por la nariz, y repite mentalmente el sonido "Bind". Aquí se divide en dos partes. Gou es el factor sustentador que rodea la esencia, y Bind es la esencia, el núcleo, la semilla del yo; el punto interno o centro.

Significado del mantra: El mantra "Goubind" significa "sostener y proteger el yo."

* **Mudra**: Dobla los codos de forma que cada mano quede a la altura de las orejas, justo enfrente de ti. Las palmas miran hacia adelante, abiertas y con los dedos mirando hacia arriba. Los brazos y los codos están relajados, y descansando cerca del cuerpo.

* **Tiempo**: 3-11 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, trae la lengua de vuelta a la boca, exhala, y estira tus brazos y manos hacia arriba.

Comentarios del Dr. Khalsa: A veces, el miedo se convierte en parte de nuestro subconsciente a una edad muy temprana. Como adultos podemos exteriorizar este miedo como miedo a la pérdida, a la separación, al abandono, o sentimientos de indefensión. A veces se muestra en sentimientos de no estar realmente seguros de nosotros mismos. Esta meditación médica ayudará a liberar el miedo subconsciente, y nos dará un sentido seguro de nosotros mismos.

Referencias

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