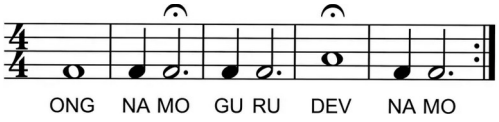
MEDITACION MÉDICA PARA TRAER LUZ A TODOS LOS CHAKRAS

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 enfocados hacia la punta de la nariz, o cerrados y enfocados al punto del tercer ojo, como prefieras.

* **Respiración**: Bloquea la fosa derecha con el pulgar derecho, y mantén todos los otros dedos rectos y apuntando hacia arriba. Respira por tu fosa izquierda, después relaja la mano izquierda sobre la rodilla. Al aguantar la respiración, canta mentalmente "Gua-Jey Guru" 16 veces. Cada vez que repitas cada palabra, empuja hacia adentro tu punto del ombligo -una vez en el Gua, otra vez en el Jey, y otra en el Guru, para las 16 veces de la repetición del mantra (en total, 48 bombeos). Entonces bloquea tu fosa izquierda con tu dedo índice derecho, y exhala lenta y profundamente por la fosa derecha. Continúa.



* **Mantra**: "Guajey Guru".

Significado del mantra: "Extasis de infinita consciencia, que me lleva de la oscuridad a la luz."

* **Mudra**: La mano izquierda está descansando sobre la rodilla en gyan mudra, con el dedo índice tocando el pulgar. La mano derecha se usa para bloquear las fosas nasales, como se describe arriba.

* **Tiempo**: La duración sugerida de esta meditación es 31-62 minutos al día. Si eres un principiante, puedes empezar con 3 minutos al día, y aumentar gradualmente a los 11 minutos, etc.

* **Final**: Inhala, aguanta la respiración durante 5-10 segundos, exhala. Después estira y sacude cada parte de tu cuerpo durante aproximadamente 1 minuto, de forma que la energía se pueda esparcir.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica atraviesa la oscuridad del pensamiento neurótico. Ayuda a aliviar el apego no saludable del primer chakra a los traumas pasados. Purifica nuestro karma, y nos proporciona el poder pránico de salud y sanación. Un estudio médico publicado recientemente ha demostrado que es más efectiva que la medicación antidepresiva para tratar cuestiones psicológicas.

Once minutos al día de esta meditación médica pueden desarrollar nuestra confianza y capacidad para entender quienes somos; 31 minutos al día nos dará mucha fuerza y disciplina; 1 año nos hará sentir fantástico; 1000 días haciendo esta meditación médica, y nadie va a poder igualar nuestra fuerza.

Esta medicación médica ayuda a la felicidad interna, y al éxtasis en la vida. Nos proporciona una nuevo inicio, en contra de todo pronóstico. Cuando la presión externa llega a ser demasiado grande, nos da poder desde el interior. Esta meditación médica se dice que es la kriya más poderosa de la historia del yoga.

Referencias

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