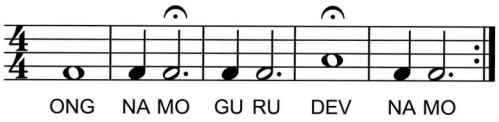
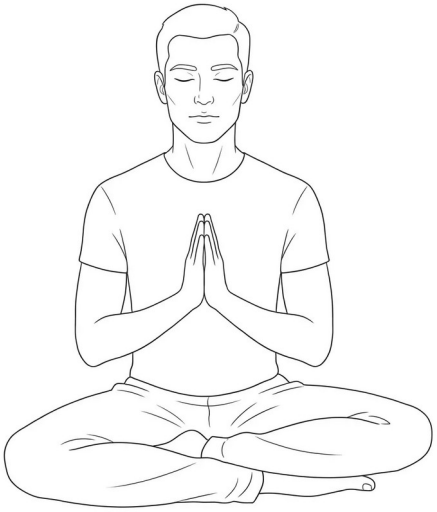
MEDITACION MÉDICA PARA TRANSFERIR ENERGÍA SANADORA

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



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



* **Foco**: Con los ojos están cerrados, concéntrate en el chakra corazón. Dejar partir el odio, llena el corazón con amor.

* **Respiración**: Larga, lenta y profunda por la nariz.

* **Mantra**: Esta meditación médica se hace sin ningún mantra.

* **Mudra**: Pon tus manos en el mudra de oración, juntas en el centro del pecho. Presiónalas la una contra la otra con toda la fuerza que puedas reunir.

* **Tiempo**: 4 minutos.

* **Final**: Inhala profundamente, aguanta y saborea la respiración durante 10 segundos; exhala, relaja, y medita durante 3 minutos.

2.- En la misma postura, ahora piensa en alguien que ames mucho, y mándale a esa persona pensamientos de sanación. Esos pensamientos se pueden transmitir como ondas de radio; llena toda la habitación de ellos. Proyéctalos hacia la persona que amas.

* **Final**: Inhala profundamente, llena tu pecho de amor, y proyecta energía pránica como un rayo a la persona que amas. Exhala, inhala, y manda la energía de esta respiración a la persona sobre la que estás meditando. Exhala. Inhala de nuevo, y siente la energía fluyendo desde tus manos hacia la persona. Crea un enlace mental. Siente la energía masajeando a la persona. Continúa este masaje de energía durante 1-3 minutos.

Comentarios del Dr. Khalsa: Esta meditación médica es un sanador directo. Combinando el poder del amor con la intención positiva, y coloreándolo con prana, puedes ayudar a alguien a sanar.

Referencias

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