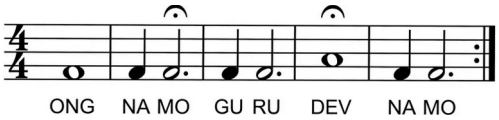MEDITACION MÉDICA PARA UN CORAZÓN CALMADO

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 con la columna recta.

* **Foco**: O bien cierra los ojos, o mira recto hacia adelante con los ojos entreabiertos.

* **Respiración**: Concéntrate en el fluir de la respiración. Regula cada pizca de respiración conscientemente. Inhala lenta y profundamente por la nariz. Después aguanta la respiración parando el pecho. Retén lo máximo posible. Entonces exhala por la nariz suave y gradualmente y por completo. Cuando el aire está totalmente fuera, mantén la respiración afuera el máximo tiempo posible.

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

* **Mudra**: Pon tu mano izquierda en el centro del pecho al nivel de tu centro cardíaco. La palma está plana sobre tu pecho, y los dedos están horizontales y apuntando hacia la derecha. La mano derecha está en gyan mudra; es decir, el dedo índice toca el pulgar. El resto de los dedos están rectos. Levanta tu mano derecha por su propio lado com para dar una pregaria. La palma mira hacia adelante. El codo está relajado cerca de tu costado, con el antebrazo perpendicular al suelo.

* **Tiempo**: 3 -5 minutos.

* **Final**: Inhala y exhala fuertemente 3 veces.

Comentarios del Dr. Khalsa: El hogar adecuado de la fuerza sutil del prana son los pulmones y el corazón. La palma izquierda se pone en el hogar natural del prana. Crea una calma profunda en ese punto. La mano derecha, la que nos lanza a la acción y al análisis, se pone en un mudra receptivo y relajado, y en la posición de paz. La postura entera induce un sentimiento de calma. Esta meditación médica técnicamente crea un punto de quietud para el prana en el centro corazón.

Emocionalmente, añade una percepción clara a las relaciones con uno mismo y con los demás. Si estuviéramos molestos en el trabajo o en una relación personal, podemos sentarnos en esta meditación de 3 a 5 minutos antes de decidir cómo actuar. Entonces actuaremos con todo nuestro corazón.

Esta meditación médica es perfecta para principiantes. Nos abre la consciencia de la respiración, y nos acondiciona los pulmones y el corazón. Se trata de una meditación médica muy preciada.

Referencias

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