

Corazón en calma

Yogi Bhajan

Siéntate en postura fácil con la columna vertebral recta. Cierra los ojos o mira hacia delante con los ojos cerrados un 50 por ciento. Coloca la mano izquierda sobre el corazón en el centro del pecho. La palma está apoyada sobre el pecho y los dedos están paralelos al suelo, apuntando hacia la derecha. Haz gyan mudra con la mano derecha: toca la yema del dedo índice a la yema del pulgar. Levanta la mano derecha al nivel del hombro, la palma hacia delante y los otros tres dedos apuntando hacia arriba, como si estuvieras tomando un juramento. El codo está relajado cerca del tórax con el antebrazo perpendicular al suelo. Concéntrate en el flujo de la respiración.

Regula cada porción de la respiración conscientemente. Inhala lenta y profundamente a través de ambas ventanas de la nariz. Luego mantén la respiración dentro y suspende el pecho. Reténla lo máximo posible. Luego exhala lenta y completamente. Cuando no haya más aire en los pulmones, retén la respiración el tiempo que sea posible para ti. Sigue con este ritmo con una larga y profunda respiración entre 3 y 31 minutos. Luego inhala y exhala fuerte tres veces y relájate.



COMENTARIOS:

El hogar justo de la fuerza sutil, Prana, está en los pulmones y el corazón. La palma de la mano izquierda está colocada en el hogar natural del prana y crea una quietud profunda en este punto. La mano derecha pone en acción y análisis, y está colocada en un Mudra relajado, receptivo y en la posición de la paz. La postura entera induce a un sentimiento de tranquilidad. Técnicamente, se crea un hogar tranquilo para la prana en el centro del corazón.

En una clase haz la meditación durante 3 minutos. Si tienes más tiempo, hazla durante tres periodos de 3 minutos cada uno con un minuto de descanso entre periodos. Cuando mantengas la respiración dentro o afuera "el máximo de tiempo," no debes de ponerte bajo demasiado esfuerzo cuando dejas que la respiración fluya de nuevo. Para una práctica avanzada de concentración y rejuvenecimiento, construye el tiempo hasta 31 minutos.

Emocionalmente, aclara las relaciones contigo mismo y los demás. Si te encuentras preocupado, siéntate y haz esta meditación durante 3 a 15 minutos antes de decidir como actuar. Entonces, actúa desde el corazón. Físicamente, reforzará los pulmones y el corazón.