

TRES MEDITACIONES PARA EL CENTRO DEL CORAZON

1. Postura: Sentado en posición fácil, columna recta. Haz con la mano derecha un puño con el pulgar hacia arriba, coge el puño con la mano izquierda y presiona el pulgar derecho hacia adentro en el punto umbilical. Comienza respiración larga y profunda, lentamente. Concéntrate en el flujo de la respiración, siente el pulso de la respiración ir entre el punto umbilical y el tercer ojo. Continúa durante 11 minutos.

2. Postura: En la misma posición, haz el mudra del loto con las manos a unos 10 cms., a la altura del centro del corazón. En este mudra sólo los lados de los pulgares, la punta de los meñiques y la base de las palmas de las manos se tocan, los demás dedos están separados para formar los pétalos del loto. Comienza respiración larga y profunda, lentamente. Focaliza tus ojos hacia abajo, hacia la punta de los pulgares. Siente cómo la respiración exhalada toca los pulgares. Continúa durante 11 minutos.

3. Postura: En la misma posición coloca los pulgares abajo de los brazos, a los lados del cuerpo. Allí hay un nervio que debes presionar. Las manos quedan sobre el pecho con las palmas hacia el cuerpo. Inhala profundamente a través de la boca haciendo un silbido, escucha el silbido y mentalmente escucha el sonido mántrico "SO". Al exhalar a través de la nariz escucha mentalmente el sonido "ONG". El mantra significa: "Yo soy ese Infinito". Continúa durante 11 minutos.

COMENTARIO

Todos estos ejercicios son para equilibrar la frecuencia y la calidad del centro del corazón. Este es un centro muy importante que abre la potencialidad de compasión y humildad. El ser humano está viviendo una transición global. Existen dos formas de alcanzar una conciencia universal: a través de las dificultades y el tiempo, o a través del mantra. El mantra es la forma más fácil, abre el centro del corazón. Esto representa un desafío para la mente, cuyos hábitos han sido diferentes. Aquí es cuando te das cuenta de que el hombre crea su propio sufrimiento al no reconocer y vivir la esencia de su ser que es: la verdad. En esta meditación la mente se focaliza hacia el centro del corazón. Estas meditaciones abren el chakra del corazón. El primer paso es amarte profundamente para luego continuar desarrollándote como ser que se encuentra en un camino espiritual.