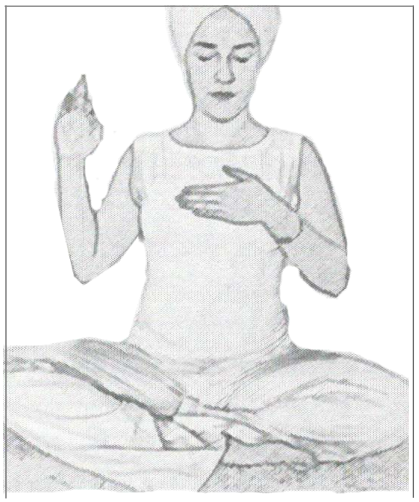
Meditación para un corazón tranquilo

Enseñada, originalmente, por Yogi Bhajan en septiembre de 1981.



Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *llalandhar bandh*.

OJOS: Cierra los ojos o mira directamente hacia el frente con los ojos abiertos a una décima parte.

MUDRA: Coloca la mano izquierda al centro del pecho en el centro del corazón. La palma está firme en contra del 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 —Júpiter— con la yema del pulgar). Levanta la mano derecha hacia el lado derecho, como si hicieras un juramento. La palma mira hacia el frente, los tres dedos que no están en *gyan mudra* apuntan hacia arriba. El codo está relajado, cerca del costado, con el antebrazo perpendicular al suelo.

PATRÓN DE RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN: Concéntrate en el flujo de la respiración. Regula cada parte de la respiración, conscientemente. Inhala a través de ambas fosas nasales, lenta y profundamente. Luego, suspende la respiración por dentro y levanta el pecho. Retenla el mayor tiempo posible. Después, exhala suave, gradual y completamente. Cuando la respiración haya salido totalmente, sostenla por fuera el mayor tiempo posible.

TIEMPO: Continúa este patrón de respiración larga y profunda de **3 a 31 minutos**.

PARA FINALIZAR: Inhala y exhala fuertemente **3 veces**. Relaja.

COMENTARIOS

La residencia propia de la fuerza sutil, el *prana*, está en los pulmones y en el corazón. La mano izquierda se coloca en la residencia natural del *prana*, lo cual crea una profunda quietud en ese punto. La mano derecha que te lanza hacia la acción y al análisis se coloca en un mudra receptivo y relajado, y es puesta en la posición de paz. La postura entera induce el sentimiento de tranquilidad. Técnicamente, crea un punto quieto para el *prana* en el centro del corazón.

Emocionalmente, esta meditación le añade una percepción clara a tus relaciones contigo mismo y con otros. Si estás molesto en el trabajo o en una relación personal, siéntate en esta meditación de 3 a 15 minutos antes de decidir cómo actuar. Entonces, actúa con todo tu corazón. Físicamente, esta meditación fortalece los pulmones y el corazón.

Esta meditación es perfecta para principiantes. Abre la conciencia de la respiración y acondiciona los pulmones. Cuando sostienes la respiración por dentro o por fuera "el mayor tiempo posible", no debes jadear o estar en tensión cuando le permites a la respiración moverse de nuevo.

En clase, inténtalo durante 3 minutos.

- Si tienes más tiempo, inténtalo por tres períodos de 3 minutos cada uno, con un minuto de descanso entre ellos, para sumar un total de 11 minutos.

Para una práctica avanzada de concentración y rejuvenecimiento, incrementa la meditación a 31 minutos.