

Meditación para conquistar la autoanimosidad

Siéntate en postura fácil, con un ligero jalandhar bandh. Mantén una actitud alerta.

MUDRA Relaja los brazos a los lados, levanta los antebrazos y tráelos en dirección al pecho, al nivel del corazón. Haz puños con las manos y apunta los pulgares hacia el cielo. Junta y presiona los puños, de tal manera que los pulgares y los puños se toquen. Las palmas se dirigen una a la otra. Esta meditación requiere que el torso superior se mantenga recto, sin que se balancee hacia atrás ni hacia delante.

POSICIÓN DE OJOS: Fija los ojos en la punta de la nariz.

No se requiere de ningún otro mantra más que el sonido sutil de la respiración.



RESPIRACIÓN:

Inhala a través de la nariz.

Exhala completamente a través de la boca.

Inhala profunda y suavemente por la boca.

Exhala a través de la nariz.

TIEMPO: Continúa durante 3 minutos. Gradualmente, incrementa el tiempo a 11 minutos.

Practícala diario, pero no excedas de 22 minutos en ninguna de las sesiones.

PARA FINALIZAR: Inhala y estira los brazos por arriba de la cabeza. Mantén la postura estirada mientras tomas otras **3 respiraciones profundas**. Relaja.

COMENTARIOS

No hay enemigos. Hay desafíos a nuestra creatividad. El mayor enemigo es el ser. La actividad de autoderrota y la auto animosidad ocurren cuando no nos aceptamos. Instintivamente, rechazamos la continuidad auto confirmada. Nos opondremos a nuestro propio logro y éxito solo para romper con la constancia. Esa ruptura es la aserción del ego: un intento por marcar y poseer algo en tiempo y espacio. Esta auto animosidad nos distrae del verdadero regalo de la vida humana: la capacidad para confrontar y experimentar el ser en relación con la Infinitud. Desconocida de nuestro Ser

Esta meditación conquista el estado de auto animosidad y te da la capacidad para tener una conciencia constante que apoye el ser esencial.