



## **Sadhana especial: Despierta el Sanador interno**

Nivel: Estudiantes intermedios y avanzados

Fecha de inicio: luna llena del 28 de Julio 2022

Duración: 10 días

Costo: Gratuito

Enseñada, originalmente por Yogi Bhajan en noviembre de 1985.

Sadhana de sanación para iniciar la zona curativa en ti.

### **Programa:**

10 DÍAS PARA INICIAR TU FLUJO CURATIVO

**Primer día:** Haz la meditación de Sushmana.

**Segundo día:** Haz la meditación de Ida.

**Tercer día:** Haz la meditación de Píngala.

Para los 7 días restantes, canta durante 1y1/2 hora en escala ascendente:

SAA RE GAA MAA PAA DAA NI SAA TAA NAA MAA  
RAA MAA DAA SAA SE SO HUNG

Comienza a las 3 AM en el cuarto día. Durante 20 horas no bebas nada más que yogui té sin miel hasta las 11 PM.

De 11 PM a 12:30 AM canta. A partir del quinto día en adelante, puedes cantar en cualquier momento del día. Una refinación ideal sería iniciar el canto del siguiente día a la hora que terminaste el anterior: 12:30 AM, 2:00 AM, 3:30 AM, 5:00 AM, 6:30 AM y 8 AM. De esta manera, tú vas a través y purificas las zonas del inconsciente.

## Primer día: Meditación Sushmana



- 1) Siéntate en postura de la paz con la columna recta, la barbilla hacia adentro y el pecho hacia afuera. Forma con tu boca una “sonrisa de Leo”; los labios se estiran ampliamente para que los dientes se muestren. Los dientes frontales superiores están encima de los inferiores, con un pequeño espacio entre ellos. Realiza una respiración de cañón rápida, hacia dentro y hacia fuera de los dientes. El poder de la respiración viene del punto del ombligo. **Tiempo 5-11 minutos.**



- 2) Abre los brazos a 60°, con las palmas hacia arriba. Visualiza un cuerpo de agua más extenso que el océano, tan vasto que el horizonte no es visible. Es el infinito mismo. Siente que estás listo para zambullirte allí. Es en este espacio de “a punto de” donde reside el poder. Respira lentamente **3 minutos.** En esta postura con

este estado mental perfecto, puedes transmutar tu energía sexual y sensual en una gran claridad y pureza.

- 3) Mentalmente, salta hacia el agua, manteniendo los brazos arriba. Sumérgete cada vez más profundo para que toques el fondo, con toneladas de agua encima de ti. Penetra en agua centímetro por centímetro y milla por milla. **Tiempo 1 minuto.**  
**Para finalizar:** Inhala, sostén la respiración, relaja tu cuerpo y deja que flote hacia la superficie. Dale a tu cuerpo la ligereza de la respiración; a medida que la respiración se vuelve cada vez más corta, subirás más rápido. Cuando veas que tu cabeza rompe la superficie del agua, exhala y relaja. **Tiempo máximo 1 minuto.**

### Segundo día: Meditación de Ida



- 1) Siéntate en postura de la paz. Extiende el brazo izquierdo hacia arriba y hacia fuera a un ángulo de 45°. Relaja la mano y los dedos, y deja caer la mano desde la muñeca. Bombea la mano derecha: de hacia afuera- extendida a un lado y paralela al suelo, con la palma hacia adelante- hacia el centro del corazón, con la palma hacia el pecho. Utiliza la respiración de cañón a través de la boca redondeada, hacia afuera y hacia adentro en proporciones iguales. La respiración debe venir, completamente desde el primer chakra. Respira poderosamente. **Tiempo 5-11 minutos.**



- 2) Junta las manos al centro del pecho y ábrelas en forma de loto. Medita en una pantalla imaginaria en el entrecejo y ve escritas las palabras:  
**HAR HAR WAA-HE GURUU**  
mientras las repites mentalmente. **Tiempo 3 minutos.** Luego, concéntrate en el loto de tus manos. Imagina a una mujer hermosa adornada con flores y esencias finas. En la tradición antigua, ella es Lakshmi, la diosa de la abundancia y la prosperidad, con dos elefantes blancos que le colocaban guirnaldas, que expandían pétalos de rosa y que rociaban agua nectárea sobre ella. Llénate de gozo. **Tiempo 3 minutos.** Ahora, combina ambas imágenes, durante **3 minutos.** Finalmente, medita en un rayo de luz pura que se proyecta sobre el punto del entrecejo. Escucha el gong y proyecta luz con cada golpe. **Tiempo 7 minutos.**
  
- 3) Repite el ejercicio 1. **Tiempo 1-3 minutos.**
  
- 4) Coloca tus manos en mudra de oración al centro del corazón y medita allí. Concéntrate en las palmas de tus manos y neutraliza la energía. Escucha Naad, The Blessing (Naad, la bendición) de Sangeet Kaur. **Tiempo 4 minutos.**

### Tercer día: Meditación de Píngala



- 1) Siéntate en postura de la paz. Haz las manos en forma de visor en frente de tu cara (mira hacia delante, a través de los pulgares y las palmas). Alternadamente, extiende una mano 45cm hacia delante. Haz respiración de fuego, poderosamente, desde el ombligo. Muévete rápido. Rítmicamente, combina en movimiento de las manos, la respiración de fuego y el bombeo de tu ombligo. Cierra los ojos en los últimos 15 a 20 segundos. **Tiempo 7-11 minutos.**



- 2) Inhala, extiende los brazos hacia los lados e imagina que eres una gran águila, y que vuelas de cualquier manera que elijas. Respira lento y profundo. Ve a través de los cielos. **Tiempo 5-11 minutos.**
  
- 3) Inhala profundo y esparce tus alas tan lejos como puedas. Concéntrate en el poder que se encuentra en la yema de los dedos. Comienza a aletear de arriba abajo, rápidamente, mientras exhalas e inhalas poderosamente con una respiración siseante a través de los dientes. **Tiempo 2-3 minutos.**
  
- 4) Inhala profundo, sostén la respiración, mantén el ombligo firmemente durante **16 cuentas**, luego, exhala. Repite esta última respiración **2 veces más**. Relaja, abre los ojos. Canta junto con alguna música llena de vida durante **5 minutos**.