

## **MEDITACIÓN PARA EL ENOJO Y PARA ELIMINAR NEGATIVIDAD MENTAL**

*8/6/1982 Yogui Bhajan (Traducido y Editado por S: S: Pritam Pal S. Khalsa)*

Siéntate en postura fácil con la columna recta, ubica ambas manos en el regazo con las palmas hacia arriba, mano derecha sobre la izquierda con la punta de los pulgares tocándose y los ojos cerrados o mirando la punta de la nariz.

Inhala muy profundamente y al exhalar canta el siguiente mantra 8 veces por respiración y en monótono. Asegúrate de no inhalar en medio.

**Waa-he Guru Wa-he Guru Wa-he Guru Wa-he Jio.**

Cada silaba del mantra debe repetirse distintivamente. Debes decirlo rápido para ser capaz de repetirlo 8 veces en una respiración (te ayudará hacer respiración de fuego durante unos minutos antes de comenzar)

**Tiempo:** 11 minutos los primeros días, luego aumenta 22 minutos y gradualmente construye hasta 33 minutos. El día que puedas hazlo por 2 horas y media en monotonía. Serás una persona totalmente diferente, nada podrá derrotarte y conseguirás tus fines en el camino espiritual ya que toda debilidad desaparecerá.

**Comentario:** la práctica de esta Kriya te permitirá pensar correcto, actuar correcto y ver correcto. Verte a ti mismo, imaginar y meditar. De ahí todo lo demás sigue y eliminarás completamente la negatividad. Construirá en ti coraje, compromiso y fortaleza. Cuando la vida no te está dando resultado y tu no deseas pedirle ayuda a nadie, practica esta meditación. El mantra significa "Tú eres el Bienamado de mi alma, Oh Dios". Produce un frotamiento sutil en el centro del paladar estimulando el 32 avo meridiano, conocido en el Occidente como el meridiano crístico y en el Oriente como el sátvica Buda Bindu.

Meditar en este mantra te ayuda a comprender al significado de un yogui. Cuando perfecciones el estado de conciencia de dará el goce de beber miel. El gusto y la sensación de la miel llegará a tu boca, a tu cuerpo y a tu ser completo. Te sentirás muy dulce y ahí comprenderás que empezó a trabajar en ti. La pituitaria empezó a secretar debido a que la glándula pineal esta secretando. Existe también un pequeño arco llamado la luna del cerebro, es una pequeña membrana llena de jugo. Es el jugo que tú normalmente llevas en la muerte. Eso se voltea y lo comienzas a beber y así no cargas nada hacia la muerte. La muerte no te molestará y tú no la molestarás a ella.