

MEDITACIÓN PARA LA MENTE NEUTRAL

Es fácil escuchar una verdad y difícil vivirla, integrarla profundamente en tu corazón y en tu mente. La Mente Neutral abre la puerta a esa profunda evocación del ser y el alma. El Jappa, hecho con la refinada Mente Neutral lleva al Naam Chit Aveh -la constante evocación del Infinito. La Mente Neutral vive por el toque de la inmensidad. Deja que todos tus otros pensamientos existan sin perturbar tu constante luz interior.



Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta. Pon ambas manos en el regazo con las palmas hacia arriba. La mano derecha descansa sobre la izquierda. Las puntas de los pulgares pueden tocarse o no.

Ojos y Enfoque Mental: Libera toda tensión de cada parte del cuerpo. Siéntate recto para alcanzar un equilibrio. Cierra los ojos. Imagina verte a ti mismo sentado pacíficamente y lleno de resplandor. Luego, gradualmente, deja que tu energía se acumule como un caudal en el punto de la frente.

Respiración: Deja que la respiración se regule por sí misma aminorando hasta un ritmo meditativo, casi suspendido.

Mantra: Concéntrate sin esfuerzo en ese punto y mentalmente vibra de forma simple y monótona, como cortando el sonido, proyectando cada sílaba claramente:

Wa-je-gu-ru (Identidad infinita de la oscuridad a la luz)

Llama a tu ser superior y mántente firme a través de todas las barreras. Déjate ir y deja hacer a Dios.

Tiempo: Practica esta meditación de 17 a 31 minutos en cada sesión.

© The Teachings of Yogi Bhajan

De *The Mind: Its Projections and Multiple Facets*, disponible en **KRI**.

<https://www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/featured-meditations/meditation-neutral-mind>