

MEDITACIÓN PARA LA PROSPERIDAD II

Manual de Yoga Maestro de la Era de Acuario, 1996

Asana: Siéntate en postura fácil y aplica un ligero jalandhar bandh (cerradura del cuello).

Ojos: Mantén los ojos una décima parte abiertos y lleva el enfoque a la punta de la nariz.

Mudra: Coloca los codos a los costados del cuerpo con los antebrazos dirigidos hacia arriba en un ángulo de 45° y las manos a la altura de la garganta. El ejercicio comienza con las palmas mirando hacia abajo.

Las manos van a estar golpeándose los lados de la siguiente manera:

- Cuando las palmas miran hacia abajo, se van a golpear los lados de los dedos índices (júpiter) y los pulgares se cruzan por debajo de las manos, con el pulgar derecho debajo del izquierdo.
- Cuando las palmas miran hacia arriba, se van a golpear los lados los dedos meñiques (mercurio) y los lados de los montes inferiores en la base de las palmas (luna).

Yogui Bhajan dijo que la clave de esta meditación es que se crucen de los dedos pulgares de la forma correcta (derecho debajo del izquierdo).



Mantra: Har

Cada vez que golpeas los lados de las manos, canta Har poderosamente desde el ombligo, tocando el paladar con la punta de la lengua al decir la “r” de Har. Se recomienda escuchar la grabación de Har Tántrico cuando se hace esta meditación.

Tiempo: Continua durante 3 a 11 minutos.

Comentarios: “Esta meditación se puede hacer por un máximo de 11 minutos. Es tan poderosa que hacerla por más de 11 minutos sería avaricia. Esta meditación estimula la mente, el centro lunar y Júpiter. Cuando se juntan Júpiter y Luna, es imposible que no se genere prosperidad.” – Yogi Bhajan