

Sat Nam querid@ profesor/a y compañer@,

En esta ocasión compartimos contigo esta hermosa y práctica meditación que te ayudará en el proceso de mejorar tu comunicación en plegaria a través de la palabra.

En la plegaria no es suficiente verbalizar o simplemente pedir/desear. Es necesario un alineamiento o estado mental para su efectividad. Como Yogi Bhajan dijo "Plegaria es la sintonización interna de la mente con la más alta consciencia y con lo desconocido".

Parmatma



Aumentando el Poder de Tu Palabra en Plegaria

Originalmente enseñado en 28/4/85



Hay aspectos a la hora de hablar que pueden hacer que una palabra sea efectiva o no. Si desarrollas el hábito de golpetear la energía del punto de ombligo con la punta de la lengua, entonces cada palabra penetrará, si pronuncias esa palabra en voz alta o mentalmente. A menudo hablamos y dejamos que las palabras fluyan inconscientemente más allá de la lengua. Es como una cadena de información desconexa más que una frase llena de energía que alcanza el corazón y esculpe el cosmos.

Esta meditación aumenta el poder de tu palabra para usarla en plegaria. El punto de ombligo y la punta de la lengua tienen que ser uno para una plegaria efectiva. Tus palabras devienen algo puro y lleno de prana con esta práctica.

Postura: siéntate con la columna vertebral erecta.

Mudra: las manos están en gyan mudra sobre las rodillas, o relajadas en el regazo con las manos descansando sobre la izquierda y ambas palmas hacia arriba.

Mantra: no hay mantra para esta meditación pero tal vez puedas querer usar el HAR tántrico de fondo para como ayuda rítmica.

Ojos: No especificado.

Respiración: inhala profundamente, exhala y retén todo el tiempo que puedas mientras te resulte confortable. Inhala profundamente y exhala inmediatamente otra vez. Mientras retienes el aire fuera, pulsa regularmente el punto de ombligo y la punta de la lengua juntos. Tira del punto de ombligo hacia adentro y eleva la punta de la lengua hasta golpear, al mismo tiempo, el cielo de la cavidad bucal. La lengua debe ir hacia arriba al tiempo que el punto de ombligo va hacia adentro. Es un pequeño pero preciso movimiento. La boca ha de estar cerrada o relajada y ligeramente abierta. Puedes imaginar el sonido HAR, aunque no digas nada. Continúa con esta pauta de respiración.

Tiempo: Continua durante 11 minutos