

MEDITACIÓN DEL ESCUDO DIVINO PARA LA PROTECCIÓN Y LA POSITIVIDAD

YOGI BHAJAN



POSICIÓN DE OJOS: Los ojos están cerrados y enfocados en el punto del entrecejo.

POSTURA Y MUDRA: Desde Postura Fácil, levanta la rodilla derecha y coloca el pie derecho sobre el suelo y los dedos apuntando hacia delante. Coloca la planta del pie izquierdo en contra del arco y el tobillo del pie derecho. La parte superior de la planta del pie izquierdo

descansa justo enfrente del tobillo del pie derecho. Haz un puño con la mano izquierda y colócalo en el suelo, junto a la cadera. Utilízalo para equilibrar la postura. Dobra el codo derecho y ponlo encima de la rodilla derecha. Lleva la mano derecha hacia atrás, a un lado de la cabeza, con la palma viendo la oreja. Ahueca la palma de la mano derecha y acércala al cráneo, de tal manera que toque el cráneo por debajo de la oreja, pero que se mantenga abierta por encima de ella. Es como si ahuecaras la mano para amplificar un sonido tenue que quisieras escuchar.

MANTRA: Inhala profundo y entona el mantra con un sonido largo, suave y completo. Proyecta el sonido como si alguien estuviera escuchándote. Mientras cantas, escucha el sonido y déjalo que vibre a través de todo tu cuerpo. Si lo cantas en grupo, escucha los sobretonos y deja que estos vibren todo alrededor de ti, así como en cada célula de tu cuerpo. El mantra es:

MAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

Cántalo en un tono alto y proporcionado. Cuando hayas exhalado completamente, inhala profundo de nuevo y continúa. En grupo, cada persona puede inhalar en momentos distintos. El sonido del grupo parecerá continuo.

TIEMPO: Continúa de 11 a 31 minutos. Luego, cambia de lado. Continúa durante el mismo tiempo. Aprende a sostener la concentración en el sonido. Incrementa la meditación hacia un total de 62 minutos en cada lado.

COMENTARIOS

Es difícil concentrarte en tu sensibilidad y en tu ser más elevado si te sientes temeroso y desprotegido. Si el universo parece hostil, indiferente e insensible, es fácil llenarse de cinismo

y desesperación. En ese estado depresivo, es imposible sentir la plenitud y las posibilidades de la vida. Es muy difícil resolver los problemas que te afectan.

Esos sentimientos ocurren cuando el aura que rodea el cuerpo está débil y pequeña. El aura humana puede extenderse 3 m hacia todas las direcciones. Si disminuye por debajo de 1 m, tendemos a deprimirnos. No podemos luchar contra los pensamientos negativos de nuestro interior o del entorno. Si podemos extender el aura, el arco exterior del aura actúa como filtro y como conector con el campo magnético universal. Ese campo circundante exterior es lo que preserva la integridad del aura. El aura puede expandirse temporalmente. Un modo es conectar con el campo universal mediante el uso de una semilla interna de sonido que active el poder del centro del corazón. La compasión del universo te eleva y te expande. Provee un escudo divino para que te acompañe a través de tus pruebas y tribulaciones. Esta mediación hace exactamente eso. Si la vuelves una práctica frecuente, te ayudará a ser positivo, intrépido y feliz. Nada te detendrá mientras persigues tus objetivos. Eliminará de tu alma el sentimiento de soledad y separación.

El sonido de MAAA invoca compasión y protección. Es el sonido que usan los bebés para llamar a la madre. Aquí, tu alma es el niño y el universo se vuelve la Madre. Si la llamas, ella vendrá para darte ayuda y consuelo. Cuando este escudo está fuerte, es fácil sentir la marea del universo, el Tao. Te vuelves espontáneo y vital mientras te mueves en ritmo con la realidad principal, de la cual tú eres parte. Cuando el escudo está fuerte, estás protegido del impacto de tus propias acciones pasadas. El escudo te mantiene alerta y despierto ante la verdadera misión de tu vida.