

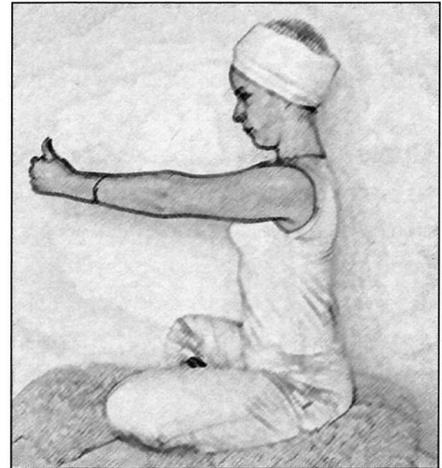
Meditación del calibre de la vida

Enseñada, originalmente, por Yogi Bhajan en octubre de 1979.

Siéntate en postura fácil, con un ligero *jalandhar bandh*.

MUDRA: Extiende ambos brazos hacia enfrente y paralelos al suelo. Enrosca los dedos de la mano derecha para hacer un puño. Extiende el pulgar hacia arriba. Mantén el codo recto y mueve el puño hacia el centro del cuerpo. Mueve el brazo izquierdo al centro y envuelve la parte externa del puño derecho con los dedos de la mano izquierda. Extiende el pulgar izquierdo hacia arriba. Ajusta la cerradura de las manos a fin de que los pulgares puedan tocar sus lados mientras apuntan hacia arriba. Las yemas de los pulgares formarán una pequeña "V", como el alza de una pistola.

POSICIÓN DE OJOS: Enfoca los ojos en las uñas de los pulgares y a través de la "V". Mira a través de la "V" como si lo hicieras a través del alza de una pistola, viendo a lo lejos y viendo la "V".



PATRÓN DE RESPIRACIÓN: Inhala profundo y llena los pulmones durante **5 segundos**. Exhala por completo y vacía los pulmones durante **5 segundos**. Luego, suspende la respiración por fuera mientras permaneces quieto durante **15 segundos**.

TIEMPO: Continúa este ciclo de respiración de **3 a 5 minutos**. Lentamente, incrementa a **11 minutos**. No excedas de 11 minutos.

COMENTARIOS

Esta meditación puede formar la base de un *sadhana* extraordinario. Ajusta la proyección y el comando de la respiración. Mejora el calibre de tu capacidad para lograr excelencia en la vida. Se sabe que conquista la depresión normal y el desánimo. Crea una fuerza tremenda en el sistema nervioso.

Este es la clase de meditación que debe cultivarse e incrementarse gradualmente. Comienza de 3 a 5 minutos. Asegúrate de que puedas hacer la meditación, perfectamente, durante el tiempo entero que escojas practicarla. Si no, disminuye el tiempo y ve aumentando. A medida que dominas la práctica, puedes aumentar el tiempo que sostienes la respiración por fuera de 15 segundos hasta 60 segundos. Escoge un tiempo que sea realista para ti. Luego, incrementa la práctica a 11 minutos. Este es tiempo suficiente para interrelacionar la proyección del *prana* por todo el cuerpo pránico. No presiones este *sadhana* por más tiempo.

Recuerda mantener los codos rectos durante toda la meditación. Si te sientes mareado o desorientado en esta práctica, asegúrate de que estás haciendo la suspensión de la respiración adecuadamente, y de que estás sosteniendo la cerradura de cuello (*jalandhar bandh*). Si lo estás haciendo correctamente, entonces, haz que un compañero supervise tu práctica: que te tome el tiempo, que tenga un vaso de agua a la mano y que te dé un masaje al final. Así pues, desarrolla tu sistema nervioso a un nuevo nivel. Cuando esté fuerte, sentirás una nueva estabilidad y confianza en ti mismo.