

## Meditación para conquistar la autoanimosidad

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

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *llalandhar bandh*. Mantén una actitud alerta.

**MUDRA:** Relaja los brazos a los lados, levanta los antebrazos y tráelos en dirección al pecho, al nivel del corazón. Haz puños con las manos y apunta los pulgares hacia el cielo. Junta y presiona los puños, de tal manera que los pulgares y los puños se toquen. Las palmas se dirigen una a la otra. Esta meditación requiere que el torso superior se mantenga recto, sin que se balancee hacia atrás ni hacia delante.

**POSICIÓN DE OJOS:** Fija los ojos en la punta de la nariz.

No se requiere de ningún otro mantra más que el sonido sutil de la respiración.

**RESPIRACIÓN:** *Inhala* a través de la nariz.

*Exhala* completamente a través de la boca.

*Inhala* profunda y suavemente por la boca.

*Exhala* a través de la nariz.

**TIEMPO:** Continúa durante **3 minutos**. Gradualmente, incrementa el tiempo a **11 minutos**. Prácticala diario, pero no excedas de **22 minutos** en ninguna de las sesiones.

**PARA FINALIZAR:** Inhala y estira los brazos por arriba de la cabeza. Mantén la postura estirada mientras tomas otras **3 respiraciones profundas**. Relaja.

### COMENTARIOS

No hay enemigos. Hay desafíos a nuestra creatividad. El mayor enemigo es el ego. La actividad de autoderrota y la autoanimosidad ocurren cuando no nos aceptamos. Instintivamente, rechazamos la continuidad autoconfirmada. Nos opondremos a nuestro propio logro y éxito solo para romper con la constancia. Esa ruptura es la aserción del ego: un intento por marcar y poseer algo en tiempo y espacio. Esta autoanimosidad nos distrae del verdadero regalo de la vida humana: la capacidad para confrontar y experimentar el ser en relación con la Infinitud Desconocida de nuestro Ser.

Esta meditación conquista el estado de autoanimosidad y te da la capacidad para tener una conciencia constante que apoye el ser esencial.

