

## MEDITACIÓN PARA RECARGARTE TOTALMENTE (Yogi Bhajan 3/10/79)

Esta meditación te recarga totalmente. Es un antídoto para a depresión. Te forja un nuevo sistema, te da la capacidad y el calibre para enfrentarse a la vida, y te da una relación directa con tu cuerpo pránico. Ajusta la proyección y el gobierno de la respiración. Mejora el calibre de tu capacidad para lograr la excelencia en la vida. La da una tremenda fortaleza a tu sistema nervioso.

*“El calibre es la capacidad total del individuo para proyectar su identidad. No te pierdes, no fallas, no te equivocas, no vas por debajo. Tu calibre no te falla. El calibre es un poder básico y consistente con el que una persona puede proyectar, comunicar y apelar a sí mismo, como una flecha.”*  
-Yogi Bhajan, 31/7/1996



**Postura:** Siéntate en Postura Fácil, con un ligero jalandhar bandh.

**Mudra:** Extiende ambos brazos estirados hacia delante y paralelos al suelo. Curva los dedos de la mano derecha en un puño. Extiende el pulgar derecho hacia arriba. Mantén el codo recto y mueve el puño hacia el centro del cuerpo. Mueve el brazo izquierdo hacia el centro y envuelve el exterior del puño de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda. Extiende el pulgar izquierdo hacia arriba. Ajusta el agarre de las manos hasta que los pulgares se toquen por los lados mientras apuntan hacia arriba. Las puntas de los pulgares forman una pequeña “V” como un punto de mira.

**Ojos:** Enfoca los ojos en las uñas de los pulgares y a través de la “V”. Mira a través de la V como un punto de mira y más allá, sin dejar de ver la V.

**Respiración:** Inhala profundamente y llena los pulmones durante 5 segundos. Exhala completamente y vacía los pulmones durante 5 segundos. Luego retén la respiración mientras permaneces quieto durante 15 segundos.

**Tiempo:** Continúa con este ciclo de respiración de 3 a 5 minutos. Incrementalo lentamente hasta 11 minutos. No excedas los 11 minutos.

Este es el tipo de meditación que debe cultivarse e incrementarse gradualmente. Empieza de 3 a 5 minutos. Asegúrate de que puedes hacer la meditación perfectamente el tiempo completo que hayas elegido practicar. Si no es así, disminuye el tiempo y ve incrementándolo.

A medida que domines la práctica puedes incrementar el tiempo en el que permaneces reteniendo sin aire de 15 hasta 60 segundos. Escoge un tiempo que sea realista para ti. Luego aumenta el tiempo de práctica hasta 11 minutos. Este tiempo es suficiente para conseguir la proyección de prana por el Cuerpo Pránico. No hagas este sadhana durante más tiempo.

Recuerda mantener los codos rectos durante toda la meditación. Si te sientes mareado o desorientado con esta práctica, asegúrate de que estás haciendo bien la retención de la respiración y que mantienes la Cerradura de Cuello (jalandhar bandh).

Si lo estás haciendo bien, entonces que un compañero supervise tu práctica controlando el tiempo, con un vaso de agua a mano y dándote un masaje al final. Así se fortalecerá tu sistema nervioso hasta un nuevo nivel. Cuando está fuerte, sientes una nueva estabilidad y confianza en ti mismo.