

anamí

| MASTERCLASS VIRTUAL EN VIVO |

MEDITA CON LOS ÁNGELES



MEMORIAS



MEDITA CON LOS ÁNGELES

Un proceso de auto maestría
que transformará tu ser

La meditación es una vía para abrir un canal efectivo de comunicación con los ángeles.

Nos permite detener la marcha de la vida diaria, olvidar nuestras preocupaciones y simplemente permanecer en silencio mientras dejamos que nuestra mente se libere de los pensamientos que nos abruman a cada instante.

Creamos un espacio de encuentro con nosotros mismos y con nuestra esencia, un momento reservado para el dialogo con nuestro interior.

Por ello la meditación es un vehículo ideal para llegar a los ángeles y percibir que tienen para decirnos.

Abrimos las puertas de la percepción, comenzamos a entender que no todo es racional, que las casualidades tienen un origen.

La meditación debe ser diaria porque nuestra alma necesita conectarse con el Universo todos los días.



LA POSTURA CORRECTA

Se debe elegir una postura donde te sientas cómodo, aunque meditar con ciertas posturas tradicionales puede aumentar la conexión y los beneficios. Además, hay ciertas posturas que facilitan la meditación, ya que potencian la circulación de energía positiva y cósmica por todo nuestro cuerpo.

En todas las posturas la espalda debe mantenerse perfectamente recta para facilitar la circulación de energía. La mirada debe permanecer fija y en un punto lejano a la altura de los ojos o elegir cerrar los ojos suavemente y relajarlos, el mentón debe estar en todo momento paralelo a la línea del suelo.

Estas posturas clásicas se realizan sentados en el suelo, lo que puede parecer incomodo a primera vista. Pero han sido diseñadas justamente para que sean lo más cómodas posibles, utilizar un cojín o un sufí de meditación es lo más recomendable para adquirir la postura de forma natural.

Existen básicamente 4 posturas clásicas que son muy recomendables porque al asumirlas se forma un triángulo con las rodillas y las nalgas, lo que da al cuerpo una base muy firme para sostenerse.

Estas posturas también reducen al mínimo la circulación sanguínea en las piernas y aumentan el flujo hacia la cabeza, además hacen que sea sencillo mantenerse erguido, con la columna recta y relajado al mismo tiempo.



Postura del Sastre

- La pierna derecha se dobla y se coloca el talón debajo del muslo izquierdo
- La pierna izquierda se dobla y se coloca el talón debajo del muslo derecho
- Las palmas de las manos se apoyan sobre las rodillas
- El mentón se inclina ligeramente hacia abajo



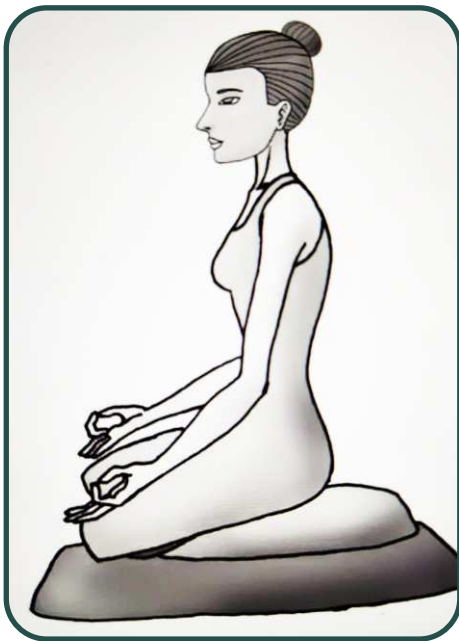
Postura del loto

- El pie derecho se apoya sobre el muslo izquierdo
- El pie izquierdo se apoya sobre el muslo derecho
- Las rodillas se mantienen apoyadas en el piso
- Los talones se apoyan contra el abdomen



Postura del Sastre

- La pierna derecha se dobla y se coloca el talón debajo del muslo izquierdo
- La pierna izquierda se dobla y se coloca el talón debajo del muslo derecho
- Las palmas de las manos se apoyan sobre las rodillas
- El mentón se inclina ligeramente hacia abajo



Postura del rayo

- Los pies se colocan debajo de los glúteos, manteniendo los empeines bien derechos y apoyados
- sobre el suelo tanto como sea posible
- El cuerpo se apoya sobre los talones

Pero ten en cuenta que eres tú el que asume la postura y no te debes limitar a estas posturas clásicas en la meditación, solo siéntete cómodo, con la espalda erguida y el corazón abierto.

LOS MUDRAS

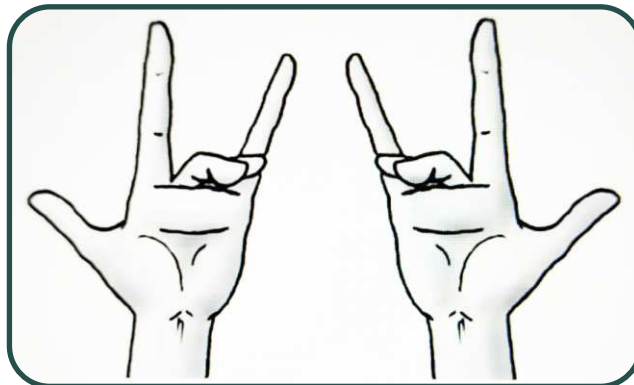
Son los gestos que podemos realizar durante la meditación y que no solo ayudan a alcanzar la plenitud, sino que también tienen un poder curativo.

Aparecen mientras meditamos de forma espontánea: las manos y los dedos se acomodan de forma inconsciente y si ponemos atención a esta configuración podemos descubrir mucho de nosotros mismos. Pero además cada persona al meditar se encontrará con una realidad interior muy diferente y aprenderá a detectar lo que le hace falta, así vas a elegir el mudra que te proveerá esa energía y así lograr mayormente el equilibrio emocional.

Salvo cuando se indica los mudras se realizan apoyando las manos sobre las rodillas, los muslos, o sobre un almohadón.

Los principales mudras son:

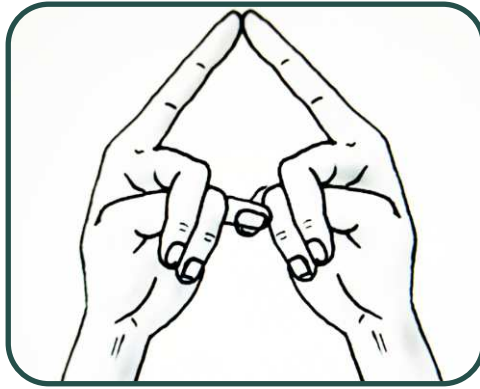
Mudra del águila



Se le llama así porque a este animal según la tradición tibetana se le entregaban los problemas y preocupaciones para que se los llevaran bien lejos volando. Ayuda a relajarse y a dejar atrás las dificultades que no tienen solución

- Apoyamos las manos sobre las rodillas, los muslos o el suelo (según la postura en la que elijas meditar)
- Los cinco dedos se extienden hacia afuera, bien separados los unos de los otros
- El dedo anular y el dedo medio se juntan y levantan hacia arriba, tratando de que se forme un ángulo recto con la palma

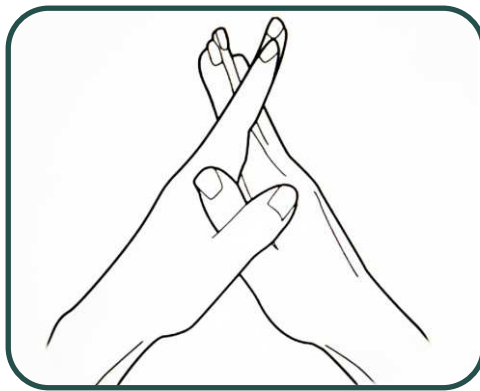
Mudra de la amistad



Este mudra combate la soledad y la sensación de aislamiento. No se trata de un mudra que atrae mas amigos, sino que nos enseña a encontrar compañía dentro de nosotros mismos, nos ayuda hacernos amigos de nuestro ser interior.

- Llevamos las manos a la altura del pecho, con las palmas hacia el cuerpo
- Los dedos meñiques se enlazan
- Las puntas de los dedos índice se tocan, formando una V invertida
- La punta del dedo pulgar se apoya en la base del dedo anular
- Los dedos anular y medio se doblan por sobre el dedo pulgar

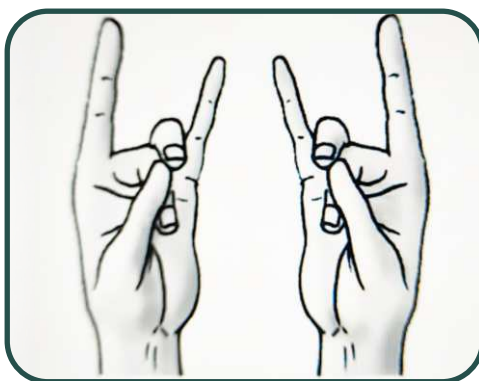
Mudra del amor



Este mudra estimula la circulación de energía positiva por todo el cuerpo hacia el corazón, creando sensaciones de felicidad, paz y amor. Hacer brotar los afectos y aumentan el flujo de cariño hacia las personas que ocupan un lugar en nuestro corazón

- Los dedos de las dos manos se entrecruzan sin doblarlos, apuntando hacia arriba.
- El pulgar izquierdo se apoya sobre el pulgar derecho
- Se llevan las manos a la altura del pecho

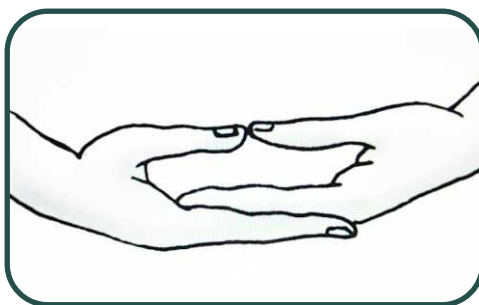
Mudra de la calma



Este mudra aumenta la calma y llevar la paz que hemos experimentado en el pasado a situaciones presentes que nos desestabilizan. Así nos ayuda a encontrar la solución a estos problemas.

- Apoyamos las palmas de las manos sobre las rodillas, los muslos o el suelo, según la posición que elijas para meditar
- El dedo medio se apoya sobre la almohadilla de la palma, de donde nace el dedo pulgar
- La punta del dedo pulgar se apoya sobre la punta del dedo anular.

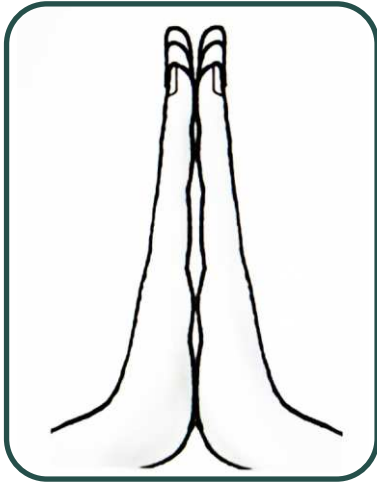
Mudra de la contemplación



Nos ayuda a liberar nuestra mente de todo pensamiento, dejándola en blanco, suspendiendo toda intención intelectual para que pueda concentrarse en la conexión con el ser interno. Facilita y potencia la capacidad receptiva y contemplativa del ser, nos ayuda a estar presentes

- El dorso de la mano derecha se apoya sobre el regazo
- El dorso de la mano izquierda se apoya sobre la palma de la mano derecha
- La yema del pulgar izquierdo se coloca sobre la uña del pulgar derecho, formando una línea lo más recta posible

Mudra de la humildad

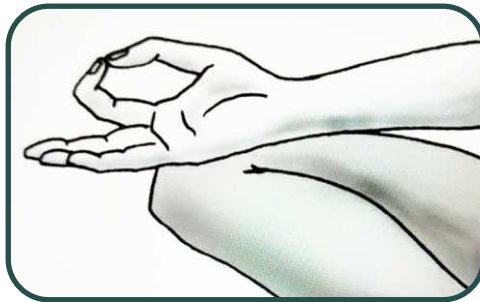


Este mudra es el gesto de oración mas tradicional y fomenta la calma, la introspección y la conexión con la energía cósmica.

La energía positiva que cada hemisferio cerebral puede generar se vincula con este mudra como una especie de puente entre ellos

- Las palmas se apoyan una contra la otra y se ubican a la altura del pecho
- Las manos se ubican cerca del cuerpo, pero sin tocarlo

Mudra de la sabiduría



Este mudra purifica la mente al mismo tiempo que estimula la memoria, levanta el animo y mejora nuestra capacidad de concentración

- Las palmas de las manos se apoyan contra la rodilla, el muslo o el piso, depende de la posición que elijas para meditar
- La yema del dedo pulgar se coloca sobre la yema del dedo índice
- Los dedos restantes se extienden en forma paralela al suelo.

Los ángeles están aquí listos para ayudarnos. Están entre nosotros y su misión no es otra que la de acompañarnos en nuestra experiencia sensible.

Disfruta de su compañía, guía y protección

anami