

Meditación Jiva

Uno de los más importantes aspectos del régimen Jivananda, es la Meditación Jiva, que calma y energiza el cuerpo, la mente, los sentidos y el alma, durante el día entero. Es también una súper herramienta para combatir el estrés y mejorar la memoria y la concentración. Elaborada por el Dr. Partap Chauhan y el Dr. Satya Narayana Dasa, la Meditación Jiva, nos ayuda a llevar la conciencia al área del corazón y visualizar una pequeña Gota de amor en el corazón que se expande en todas las direcciones. La meditación implica el seguimiento de ida y el viaje interior de la gota de amor desde el corazón hacia fuera en los alrededores y su retorno.

Aquí está el texto de la Meditación Jiva:

Meditación Jiva

PASO-1	Siéntate en una posición relajada y cómoda con la espalda / columna vertebral recta. Acuéstate, si es necesario. Estar cómodo y relajado. Cierra los ojos, toma 3 respiraciones profundas muy lentamente. La respiración adentro y afuera.
PASO-2	Por unos instantes enfoca tu mente en la respiración, deja que la respiración sea natural sin ningún tipo de cambios forzados, sólo tienes que concentrarte en tu respiración.
PASO-3	Ahora trae tu conciencia en el área del corazón y visualiza una pequeña gota de amor en el corazón. Se trata de «mí». Yo Soy Alma.
PASO-4	Disfruta de esta hermosa realización de ti mismo, de conocer a tu Ser Verdadero con un rostro relajado, y agradable sonrisa en tu cara.
PASO-5	Visualiza la pequeña gota de amor expandiéndose en todas las direcciones. Esta soy yo, yo soy Alma. Estoy lleno de amor.
PASO-6	Ahora visualiza, a esta gotita de amor expandiéndose por todo el corazón, destruyendo toda la oscuridad, la ignorancia, los bloqueos y las toxinas.

PASO-7	El corazón es como una pequeña sol emitiendo este amor. Disfruta de esta expansión del alma en el corazón con la cara relajada y sonriente.
PASO-8	Ahora visualiza el alma en expansión hacia el resto del cuerpo, en el pecho, cuello, cara, cabeza, brazos, abdomen, muslos y piernas, destruyendo todas las toxinas y limpiando todos los bloqueos
PASO-9	El cuerpo entero está lleno de amor y vida. Disfruta de esta experiencia un momento.
PASO-10	Ahora amplia tu atención al mundo exterior, difundiendo el Amor en el cuarto, y después hacia el mundo.
PASO-11	Envía amor a aquellos a quienes amas y para aquellos a quienes deseas ayudar y curar. Conecta tu alma a otras almas, a las personas que amas y quieres ayudar y sanar. Disfruta de tu conexión con otras almas por unos momentos.
PASO-12	Ahora de nuevo traes tu atención del mundo al cuarto, del cuarto al cuerpo, del cuerpo al corazón, el corazón, que es como un pequeño sol, y luego vuelve a su forma original como una pequeña gota de amor, una muy poderosa gota de amor en el corazón.
PASO-13	<i>Esta soy yo, soy Alma. Yo vivo en este cuerpo y yo estoy aquí para hacer algo positivo / creativo con este cuerpo, para ayudar a otros, para difundir el amor siempre.</i>
PASO-14	Por un momento, centra tu mente en ti mismo, el alma que vive en tu corazón. Enfócate, con un rostro relajado y hermosa sonrisa en tu cara.
PASO-15	Frota suavemente las palmas y después frótalas suavemente sobre los ojos y lentamente abres los ojos y regresas al mundo exterior.