

## ¿POR QUÉ SATÁN?

*Sumo Sacerdote Mageson 666*

Este sermón es para aquellos que no comprenden que el nombre original de nuestro Dios Satán no se utiliza como cualquier nombre como "Hank" o "Rob". No es algo que simplemente se pronuncia y ya. Literalmente, es un Mantra que contiene el poder de la vida dentro de sí. SATANAMA, que es la versión extendida de Satán, es el Nombre Divino de la creación y de la existencia eterna.

Mira lo que pasa cuando la gente pronuncia el Nombre Divino...y entonces dime que estoy equivocado...

### **El Nombre Sanador**

Nuestra Suma Sacerdotisa Zildar Raasi dice que: "'Satanama', que también es una versión extendida de 'Satán', es un Mantra sánscrito extremadamente poderoso que ha sido usado por miles de años para darle gran poder al espíritu".

<http://groups.yahoo.com/group/JoSNewsletter/message/157>

(La traducción del contenido de este enlace está en la página 6)

En el núcleo de cada una de nuestras células se encuentran los cromosomas, que a su vez están formados por nuestro ADN. Es aquí donde llegamos al Telomere (*Nota del Traductor: Se denomina "Telomere" a una región contentiva de secuencias de nucleótidos repetitivas localizadas en cada extremo del cromosoma, y cuya función consiste en proteger los extremos de dicho cromosoma para prevenir su deterioro o para que el cromosoma no pueda fusionarse con otros cromosomas "vecinos" que lo rodean. Fin de la nota*).

A nivel genético, esa es la razón del proceso de envejecimiento.

"Estudios realizados en el Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas, conjuntamente con otros hallazgos alcanzados separadamente por otras instituciones, han determinado que el Telomerase contiene propiedades únicas anti-envejecimiento capaces de desarrollar una longevidad activa.

Las células saludables de nuestro cuerpo están programadas para dividirse muchas veces durante el transcurso de nuestra vida, pero el proceso de división y réplica es un proceso finito. Es así como se llega finalmente a la etapa donde ya no es posible que las células se dividan. Esto es un factor crucial en el proceso de envejecimiento.

El potencial de división es controlado por los límites (o "topes") que encontramos en los extremos de las hebras de nuestro ADN (es algo así como

los pequeños taquitos de plástico que podemos ver en los cordones que usamos para atarnos los zapatos). Estos topes son los telomeres. Cada vez que una célula se divide, el telomere pierde un pedacito. Así, el proceso de división celular culmina cuando los telomeres ya se han acortado hasta un punto crítico. En ese momento ya no habrá replicación celular, y la siguiente parte del proceso es el deterioro celular que forma parte del proceso de envejecimiento.

Se han realizado experimentos en laboratorios con muestras de tejidos donde se ha demostrado que la aplicación de la enzima genética Telomerase puede prevenir el acortamiento del telomere a consecuencia de la constante división y réplica de las células.”

La única célula que no envejece es la denominada célula reproductiva, y es porque dicha célula es la única que contiene la enzima llamada telomerase, que evita que se pierdan “pedacitos” de los telomeres e incluso es capaz de alargarlos.

Sin embargo, resulta interesante comprender que, ciertamente, este gen para el telomerase en realidad se encuentra presente en todas las células normales, pero está “desconectado”. Hoy día existen drogas anti-edad basadas en estas conclusiones, que son capaces de “conectar” el telomerase, y sus efectos son asombrosos, ya que literalmente es posible que el reloj del envejecimiento dé marcha atrás.

Se ha descubierto que cuando el número de longitud de telomeres en nuestro organismo se ha reducido a 5.000, es cuando morimos (al nacer contamos con aproximadamente 10.000). Es entonces cuando las puntitas de los telomeres comienzan a desenredarse y se rompen, comenzando a manifestarse las enfermedades más comunes que se presentan durante el proceso de envejecimiento.

La enzima es muy ponderosa:

“Telomerase, considerada como la ‘enzima de la inmortalidad’, fue identificada en el Science Journal de enero de 1998 como la Fuente de la Juventud.”

En pruebas realizadas con células envejecidas a las que se les inyectó telomerase, las células se regeneraron hasta convertirse en células propias de la piel de un infante, una biogénesis total. Fueron capaces de revertir el envejecimiento y restituir totalmente la juventud de la célula.

Se sabe que, incluso en personas adultas, las células madre contienen altos niveles de telomerase. Una célula madre es literalmente una célula de inmortalidad. Se ha descubierto que las células normales activadas con un nivel elevado de telomerase, mutaron en células madre, que tienen el poder de regenerar todo el cuerpo.

De acuerdo con los resultados de todos los estudios realizados con telomerase, la célula puede continuar dividiéndose para siempre sin sufrir ninguna clase de ruptura y sin envejecer.

Esto quiere decir que, con la correcta cantidad de telomerase, el proceso de división celular se perfecciona cada vez más sin que se rompan ni se pierdan telómeros con cada cierta cantidad de divisiones, que es la causa del proceso de envejecimiento.

Un estudio realizado con pacientes de edad avanzada que sufrían demencia senil, donde se practicó un clase de meditación donde se utiliza el Mantra kundalini yoga "SA TA NA MA" mostró un resultado importante:

<http://alzheimersprevention.org/research/kirtan-kriya-yoga-exercise/>  
(La traducción del contenido de este enlace está en la página 8)

### **Diseño del Estudio:**

En este estudio se reclutaron 44 pacientes diagnosticados con demencia senil que estaban siendo tratados en la UCLA. De los 39 pacientes que ya habían completado el estudio, 23 habían practicado Kirtan Kriya, una meditación derivada de la tradición kundalini yoga (SA TA NA MA), a diario y durante un período de ocho semanas, mientras que los otros 16 participantes se limitaron a escuchar una cinta de relajación durante 25 minutos al día por el mismo período de ocho semanas.

### **Resultados preliminares del estudio:**

Ambos grupos demostraron mejoría en cuanto a sus síntomas de depresión y ansiedad, resistencia física y la forma en que percibían sus quehaceres diarios.

El grupo que practicó la meditación mejoró significativamente más en comparación con el grupo que sólo practicó la relajación en mediciones relacionadas con percepción del apoyo recibido, sufrimiento físico, energía, aspecto emocional y de bienestar, así como en las pruebas cognitivas de memoria y en la ejecución de sus funciones y actividades diarias.

Un subgrupo también mostró una mejoría importante en cuanto a la reducción de ciertas inflamaciones que sufrían. Este estudio sin precedentes, también ha revelado que la práctica del Kirtan Kriya incrementa los niveles de telomerase, mostrando una excelente marcación positiva en cuanto a salud y longevidad, con tan sólo practicarlos 12 minutos al día.

Tomando en cuenta que la mayoría de los practicantes del Kirtan solamente pronuncian o cantan el Mantra, sin siquiera vibrarlo apropiadamente, y que aún así se consiguen excelentes resultados con tan sólo 12 minutos al día ¿Cuál

sería el resultado si el Mantra se vibrara correctamente? Por supuesto, el resultado sería mucho mejor.

### **Este es el significado del Mantra:**

**Sa** significa “nacimiento” (o infinito, eternidad); **Ta** significa “vida”; **Na** significa “muerte”; y **Ma** significa “renacimiento, regeneración”.

Entonces, aquí tenemos una vibración que produce, literalmente, los resultados de lo que significa, es decir, que produce regeneración, liberando además la esencia de la vida y la regeneración en nuestro cuerpo. Esto es, activa las instrucciones genéticas para crear telomerase.

En nuestra lengua original, Su Nombre es aquél que da la vida:

<http://agelessartsyoga.com/instructor-group-yoga/sa-ta-na-ma-meditation/>

(La traducción del contenido de este enlace está en la página 10)

### **En cuanto a los Mudras que utilizamos para hacer esta meditación:**

Mudra Guyan – (Vaayu Vardhak)

#### **Mudra SA**

Se conecta la punta del pulgar con la punta del dedo índice (el dedo de Júpiter) y mantenemos la conexión mientras cantamos SA.

Se cree que la conexión del pulgar con el dedo índice nos brinda conocimiento, expande nuestro campo de posibilidades y nos libera de nuestras limitaciones.

Se dice que esta conexión incrementa el elemento Aire dentro de nuestro cuerpo, creando efectos positivos en nuestras emociones y proveyéndonos de un sistema nervioso más poderoso, estimulando nuestra glándula pituitaria y todo el sistema glandular endocrino.

Mudra Shuni – (Akaash Vardhak)

#### **Mudra Ta**

Se conecta la punta del pulgar con la punta del dedo medio (dedo de Saturno) y mantenemos la conexión mientras cantamos TA.

Se cree que la conexión del pulgar con el dedo índice nos brinda paciencia, sabiduría y pureza.

Se dice que esta conexión incrementa el elemento Éter (quintaesencia) dentro de nuestro cuerpo, creando efectos positivos en nuestros pensamientos y nuestra intuición. También se cree que desintoxica el cuerpo, ya que elimina y libera una variedad de congestiones.

Mudra Surya – (Ravi Mudra & Prithvi Vardahk)

Mudra **Na**

Se conecta la punta del pulgar con la punta del dedo anular (dedo de Urano o del Sol), y mantenemos la conexión mientras cantamos Na.

Se cree que la conexión entre el pulgar y el anular nos proporciona vitalidad.

Se dice que esta conexión incrementa el elemento Tierra dentro de nuestro cuerpo y al mismo tiempo disminuye el elemento Fuego. Esto crea efectos positivos en tejidos del cuerpo tales como huesos, músculos, tendones y órganos internos. Se dice que incrementa la resistencia, fuerza y vitalidad.

Mudra Buddhi – (Jal Vardhak)

Mudra **Ma**

Se conecta la punta del pulgar con la punta del dedo meñique (dedo de Mercurio) y mantenemos la conexión mientras cantamos MA.

Se cree que esta conexión del pulgar con el meñique promueve una comunicación clara.

Se dice que la conexión entre estos dos dedos reduce el elemento Agua dentro de nuestro cuerpo. Esto ayuda a reducir los estímulos resultantes de un posible exceso de hormonas y libera la retención de líquidos. También disminuye los “ojos llorosos”, el moqueo nasal y el intestino “aflojado”.

Las investigaciones también demuestran que si usamos los Mudras de la mano conjuntamente con los sonidos, es decir, al mismo tiempo que cantamos los Mantras, se mejora el flujo sanguíneo en áreas del cerebro que controlan el sentido motor del cuerpo y también la memoria.

### **En cuanto a la visualización**

Una parte importante del proceso de meditación es la visualización. Para la meditación SA TA NA MA lo que hacemos es visualizar la energía bajando desde la corona de nuestra cabeza y saliendo por nuestro Tercer Ojo. Esto ayuda a limpiar los pensamientos y también reduce los dolores de cabeza. Esta visualización se denomina “Visualización ‘L’”.

Se dice que la visualización L conecta y despierta las glándulas pineal y pituitaria, que son nuestros centros primarios de producción de hormonas en nuestro cuerpo.

Cuando la glándula pineal está dormida, la mente pierde su balance, lo que ocasiona sentimientos de desbalance emocional. Puede que experimentes una variedad de emociones mientras hagas Kirtan Kriya. Permite que esas emociones fluyan hacia afuera saliendo por tu Tercer Ojo.

Traducción del texto que aparece en este enlace:

<http://groups.yahoo.com/group/JoSNewsletter/message/157>

*SS Zildar Raasi*

Como muchos de ustedes saben, “Satán” se traduce como VERDAD en sánscrito, que es el idioma original de la humanidad.

La raíz sánscrita “Sat”, que algunas veces también se escribe “Satya”, también significa “Verdad”.

“An” también es una manera corta de la palabra “Ananta”, que significa “Eterno, Infinito, Que no tiene Final”, etc.

Por lo tanto, el nombre “Satán”, como un todo, también puede traducirse como “Verdad Eterna” o “La Verdad Infinita que No Tiene Final”. Nuestro Dios Satán ES la Verdad Eterna, Infinita, y que Nunca Termina”.

El enemigo judío se robó este concepto y lo incorporó en su asqueroso y forjado “lenguaje” que ellos llaman “hebreo”, cambiando el significado de ese Nombre Sagrado por “Adversario”. La Verdad es el peor de los enemigos, y todo lo de ellos no son más que mentiras.

Satán también es una palabra de gran Poder Espiritual e Iluminación. Como ha señalado la Suma Sacerdotisa Maxine Dietrich en el website Joy of Satan, “Satanama”, que también es una versión más larga de “Satán”, es un Mantra sánscrito extremadamente poderoso que ha sido utilizado durante miles de años para alcanzar un estado de Elevado Poder Espiritual.

La palabra “Satán” también puede encontrarse en muchas otras palabras sánscritas poderosas, como por ejemplo:

- Los “Cuatro Kumaras” de gran Poder Espiritual se llaman: “Sanaka”, Sanatana, Sanandana y Sanatkumara. A los Cuatro Kumaras se les llamaba “Hijos de Brahma”. Aquí Brahma aparece como el nombre de la infinita Energía y Poder denominada “Éter”, desde donde todo ha sido creado, y parece ser que los Cuatro Kumaras representan los Cuatro Todopoderosos Elementos, donde el Éter viene siendo el Quinto Elemento del que se originaron los otros cuatro. Los elementos son vitales para toda existencia y también conforman el Alma. Satán nos ha dado nuestra Alma y Satán es el Maestro de todos los Elementos.
- La palabra sánscrita “Sanaatan” o “Sanataana”, que significa “eterno, fijo, perpetuo, por siempre presente, lo creado por siempre, lo que permanece por siempre y es antiguo”.

- El término “Sanatan Dharma”, que significa “La Ley Eterna” o “La Eterna Enseñanza de la Verdad”, que era el nombre original que se le dio a la religión que seguían los pueblos del Valle de Índu.
- “Santa”, que en sánscrito significa “pacífico y calmado”, es decir, el estado de meditación donde la mente se aclara y se enfoca en un punto. También puede significar “completo” y “equilibrio”.
- La palabra “SatNam”, que significa “El Verdadero Nombre”.
- La palabra “Satsang”, que significa “El Sabio”.

La palabra sánscrita que se utiliza para describir el “linaje”, la “raza” o “los descendientes de...” es “SaMtaana”, y era utilizada como un término para identificar en sánscrito a los Pueblos Gentiles. Resulta interesante saber que la palabra usada para describir la “raza” o el “linaje” contiene el nombre de Satán dentro de ella, y esto es una prueba más de que los Pueblos Gentiles son descendientes de Satán y por ello están tan profundamente conectados con nuestro Dios Verdadero: Satán.

SaMtaana también significa “lo que fluye continuamente”, “lo que se conecta con”, “familia”, “hijos”.

El nombre “Satán” siempre ha estado asociado con un gran Poder e Importancia. Todo esto demuestra aún más que Satán / Enki es Verdad, Poder y Conocimiento. Satán es el Verdadero Dios de los Pueblos Gentiles!.

AVE PADRE SATÁN!!  
 Ave Beelzebub!!  
 Ave Astaroth!!  
 Ave Azazel!!  
 Ave Lilith!!  
 Ave Todos los Poderosos Dioses del Infierno!!

Ave Hitler y los Verdaderos Héroes!!

*Suma Sacerdotisa Zildar Raasi*

<http://www.ageofsatan.co.cc>  
<http://www.joyofsatan.org>  
 Ministerios de la Alegría de Satán



Traducción al español del contenido de este enlace:

<http://alzheimersprevention.org/research/kirtan-kriya-yoga-exercise/>

Kirtan Kriya (que se pronuncia Kiir-tun-Krii-a) es una meditación de la tradición kundalini yoga que se ha practicado durante miles de años. Algunas veces a esta meditación se la ha llamado “ejercicio de canto”, ya que implica el “canto de los sonidos “Saa Taa Naa Maa” mientras realizamos conjuntamente los Mudras que se muestran en la ilustración más adelante.

Aunque tan sólo 12 minutos al día de esta práctica no-religiosa ha demostrado ser capaz de reducir los niveles de stress y de aumentar la actividad en áreas del cerebro que son primordiales para la memoria, también podemos practicarla por diferentes márgenes de tiempo (ver traducción del siguiente enlace).

### **¿Qué significan las palabras Kirtan Kriya?**

En sánscrito, un kirtan es una canción, y kriya se refiere a un conjunto específico de movimientos. En la tradición Oriental, los kriyas son usados para llevar al cuerpo, la mente y las emociones a un estado de balance que abre y despeja el camino para que pueda haber sanación.

### **¿Qué significan los sonidos Saa, Taa, Naa y Maa?**

Este Mantra, que se repite mientras practicamos Kirtan Kriya, está designado para actuar como edificador e inspirador.

Los sonidos vienen del Mantra “Sat Nam”, que significa “Mi verdadera Esencia”.

### **¿Resulta esencial usar estos sonidos durante la meditación o pueden usarse otros sonidos para sustituirlos?**

Desde la perspectiva Oriental, se cree que al colocar la lengua lo más cerca posible del paladar (o sobre él) mientras cantamos estos sonidos, se estimulan 84 puntos de acupuntura que se localizan en el paladar. Esto ocasiona una transformación bioquímica beneficiosa en el cerebro. Además, investigaciones Occidentales han revelado que al utilizar las posiciones de las puntas de dedos (Mudras) al mismo tiempo que cantamos los sonidos, se mejora el flujo sanguíneo hacia las áreas particulares del cerebro donde se localizan los sensores motrices o motores.

Investigaciones clínicas han demostrado que practicando Kirtan Kriya por tan sólo 12 minutos al día es posible mejorar el sistema cognitivo (que regula la forma en que absorbemos conocimiento) y activa partes del cerebro que son primordiales para el correcto funcionamiento de la memoria.



Se ha demostrado que no es efectivo reemplazar los sonidos del Kirtan Kriya con otros sonidos, o reemplazar la meditación como un todo con otras técnicas relajantes para conseguir los mismos objetivos.

La Fundación para la Investigación y Prevención del Alzheimer cree que las diferentes partes que conforman el Kirtan Kriya son vitales como un todo, y recomienda practicarlas de la manera tradicional para poder obtener sus máximos beneficios.

Habiendo dicho esto, recordemos que otros métodos para reducir el stress, tales como la respiración profunda, escuchar música relajante y otras clases de meditación pueden ser también beneficiosas para nuestra salud, pero Kirtan Kriya, practicada con todos sus componentes, proporciona otros beneficios adicionales a la relajación.

### **¿Cómo se practica Kirtan Kriya?**

Repite los sonidos (o Mantra) Saa Taa Naa Maa sentado con tu espalda derecha. Pon tu atención en la “L” que se forma visualizando la energía bajando desde la corona de nuestra cabeza y saliendo por nuestro Tercer Ojo (Visualización ‘L’ antes mencionada). Cierra tus ojos cerrados. Con cada sílaba imagina que el sonido fluye entrando por tu corona y saliendo por tu Tercer Ojo.

Canta los sonidos durante dos minutos con tu voz normal.

Canta los siguientes dos minutos como un susurro.

Canta los siguientes cuatro minutos en silencio, mentalmente.

Ahora canta susurrando de nuevo por dos minutos.

Finalmente, canta en voz alta por otros dos minutos, completando así doce minutos.

Para terminar el ejercicio, inhala profundamente, estira tus brazos por encima de tu cabeza y luego bájalos lentamente mientras exhalas.

Los Mudras (la posición de los dedos) son muy importantes para este kriya (ver la siguiente ilustración).



En Saa, toca la punta del dedo índice con la punta del pulgar.  
En Taa, toca la punta del dedo medio con la punta del pulgar.  
En Naa, toca la punta del dedo anular con la punta del pulgar.  
En Maa, toca la punta del dedo meñique con la punta del pulgar.

Los Mudras se hacen con ambas manos a la vez.

---

A continuación, la traducción del contenido de este enlace:

<http://agelessartsyoga.com/instructor-group-yoga/sa-ta-na-ma-meditation/>

La meditación Sa Ta Na Ma está siendo reconocida científicamente como una poderosa herramienta para prevenir o detener la enfermedad de Alzheimer, incrementar todos los aspectos de la función cognitiva (percepción, pensamiento, razonamiento y memoria) y reducir los niveles de stress al tiempo de mejorar recordar la memoria de corto plazo, es decir, los eventos que han sucedido recientemente.

Se han publicado tres diferentes estudios que demuestran los beneficios de la meditación Sa Ta Na Ma. Dos de ellos se realizaron en la Universidad de Pennsylvania y el tercero es un estudio continuo que se está realizando en la Universidad de California UCLA. El primer estudio de la Universidad de Pennsylvania fue publicado en el Revista sobre la Enfermedad de Alzheimer en 2010. Su segundo estudio se publicó también en el 2010 en la Revista de Medicina Nuclear.

La Sociedad Canadiense de Alzheimer actualmente recomienda la práctica diaria de esta meditación para ralentizar los efectos de la enfermedad de Alzheimer.

La meditación Sa Ta Na Ma es un Kirtan Kriya Kundalini que el Yogi Bhajan trajo a los Estados Unidos. Kirtan Kriya son palabras en sánscrito, que es el idioma clásico de la India. Kirtan significa “canción” u “oración” y Kriya significa “acción” o “hacer”.

Esta meditación consiste en combinar el canto de un Mantra mientras realizamos ciertos movimientos con las manos denominados Mudras. Las palabras “Mantra” y “Mudra” también son sánscritas.

Mantra significa “palabra o frase que se repite varias veces” y Mudra significa “movimiento de las manos” o “danza de las manos”.

Para experimentar completamente los beneficios de la meditación, se utiliza una combinación de canto, susurro y silencio al repetir el Mantra. También es clave la visualización “L”, que se explica más adelante.

Comenzaremos por comprender el Mantra Sa Ta Na Ma. Los sonidos provienen de uno de los Mantras más antiguos: “Sat Nam”, que significa “mi verdadera esencia” o “mi verdadera identidad” y están diseñados para ser inspiradores y edificadores.

Existen muchas interpretaciones para cada uno de los sonidos. Una de ellas es que en realidad los sonidos no significan nada, sino que sencillamente son vibraciones que estimulan 84 puntos de acupresión en el paladar cuando cantamos o susurramos las palabras.

Otras traducciones de los sonidos son:

SA es nacimiento, el inicio, el infinito, la totalidad de todo lo que es, fue y será.

TA, es la vida, existencia y la creatividad que se manifiesta desde el infinito.

NA es la muerte, el cambio y la transformación de la consciencia.

MA es renacimiento, regeneración y resurrección que nos permite experimentar conscientemente el disfrute del infinito.

### **El Canto Sa Ta Na Ma**

Durante la meditación haremos tres “voces” diferentes. La voz del “canto”, que representa la voz de la acción. La voz del “susurro”, que representa la voz de la mente interior o la voz de nuestra naturaleza romántica, y finalmente, el “silencio”, donde repetimos el Mantra mentalmente para nosotros mismos, lo que representa la voz espiritual. Cuando cantamos, las notas musicales recomendadas para el Mantra son LA, SOL, FA, y SOL.

Con relación al tiempo que deberíamos dedicar a la meditación, es variable. La Fundación para la Investigación y Prevención del Alzheimer recomienda la versión de 12 minutos, pero también tenemos las opciones de 6 minutos o de 30 minutos. Los tiempos para cada sílaba son como sigue:

#### Práctica de 6 minutos:

1 minuto en voz alta.  
1 minuto susurrando.  
2 minutos en silencio.  
1 minuto susurrando.  
1 minuto en voz alta.

#### Práctica de 12 minutos:

2 minutos en voz alta.  
2 minutos susurrando.  
4 minutos en silencio.  
2 minutos susurrando.  
2 minutos en voz alta.

Práctica de 30 minutos:

5 minutos en voz alta.

5 minutos susurrando.

10 minutos en silencio.

5 minutos susurrando

5 minutos en voz alta.

Ahora veamos cuál es el propósito de practicar los Mudras al tiempo que cantamos el Mantra.

Mudra Guyan – (Vaayu Vardhak)

Mudra **SA**

Conectamos la punta del dedo pulgar con la punta del dedo índice (dedo de Júpiter), y mantenemos la conexión mientras cantamos SA.

Se cree que esta conexión nos brinda conocimiento, expande nuestro campo de posibilidades y nos libera de nuestras limitaciones. Se dice que esta conexión aumenta el elemento Aire dentro de nuestro cuerpo, creando efectos positivos en nuestras emociones y promoviendo un sistema nervioso más poderoso. También estimula la glándula pituitaria y todo el sistema glandular endocrino.

Mudra Shuni – (Akaash Vardhak)

Mudra **TA**

Conectamos la punta del pulgar con la punta del dedo medio (dedo de Saturno), y mantenemos la conexión mientras cantamos TA.

Se cree que esta conexión entre el pulgar y el dedo medio nos brinda paciencia, sabiduría y pureza.

Se dice que esta conexión incrementa el elemento Éter dentro de nuestro cuerpo, creando efectos positivos en nuestros pensamientos e intuición. También se cree que desintoxica el cuerpo porque elimina y libera una serie de congestiones que podrían estar presente en nuestro cuerpo.

Mudra Surya – (Ravi Mudra & Prithvi Vardahk)

Mudra **Na**

Conectamos la punta del pulgar con la punta del dedo anular (dedo de Urano o dedo del Sol), y mantenemos la conexión mientras cantamos NA.

Se cree que esta conexión nos brinda vitalidad y nos hace sentir vivacidad. Se dice que esta conexión aumenta el elemento Tierra dentro de nuestro cuerpo a la vez que disminuye el elemento Fuego. Esto crea efectos positivos en los tejidos corporales que forman los huesos, músculos, tendones y órganos internos. Se dice que aumenta la resistencia, la fuerza y la vitalidad.

Mudra Buddhi – (Jal Vardhak)

Mudra **Ma**

Conectamos la punta del pulgar con la punta del dedo meñique (dedo de Mercurio), y mantenemos la conexión mientras cantamos MA.

Se cree que la conexión entre el pulgar y el meñique promueve que nos comuniquemos claramente.

Se dice que esta conexión reduce el elemento Agua dentro de nuestro cuerpo, lo que ayuda a reducir el riesgo de exceso de hormonas y la retención de líquidos. También reduce los ojos “llorosos”, el moqueo nasal y el intestino “aflojado”.

Las investigaciones también demuestran que al usar los Mudras junto con los sonidos es posible mejorar el fluido sanguíneo hacia las áreas del cerebro que controlan nuestro sentido motriz y nuestra memoria.

### **En cuanto a la visualización**

Una parte importante del proceso de meditación es la visualización. Para la meditación SA TA NA MA lo que hacemos es visualizar la energía bajando desde la corona de nuestra cabeza y saliendo por nuestro Tercer Ojo. Esto ayuda a limpiar los pensamientos y también reduce los dolores de cabeza. Esta visualización se denomina “Visualización ‘L’”.

Se dice que la visualización L conecta y despierta las glándulas pineal y pituitaria, que son nuestros centros primarios de producción de hormonas en nuestro cuerpo.

Cuando la glándula pineal está dormida la mente pierde su balance, lo que ocasiona sentimientos de desbalance emocional. Puede que experimentes una variedad de emociones mientras practicas Kirtan Kriya. Permite que esas emociones fluyan hacia afuera saliendo por tu Tercer Ojo.

### **Ahora pongamos todo junto**

Comenzaremos sentándonos cómodamente. Puedes usar una silla, un banco o un cojín. También tenemos la opción de hacer este Mantra acostado, pero ten cuidado de no quedarte dormido si optas por esta posición. Lo importante es asegurarse que tenemos la espalda derecha y que el centro de nuestro tórax está abierto a recibir respiraciones completas y profundas.

Ahora decide cuál de las tres variaciones te va mejor (6, 12 o 30 minutos de duración).

Haz varias respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca de forma que pueda oírse el aire al exhalar.

Cierra tus ojos y coloca tus manos suavemente sobre tus muslos o déjalos caer a los lados de tu cuerpo, en ambos casos con las palmas hacia arriba.

Comienza explorando la conexión de cada dedo con el pulgar mientras pronuncias cada uno de los sonidos. SA: índice y pulgar, TA: medio y pulgar, NA: anular y pulgar, MA: meñique y pulgar.

Siente las diferentes presiones en diferentes partes del paladar a medida que pronuncias cada palabra. Siente también la presión en las puntas de tus dedos. Cuando sientas que tu cuerpo está listo, comienza a cantar el Mantra.

Canta SA TA NA MA en voz alta al tiempo de realizar los Mudras con cada sonido. Al mismo tiempo debes visualizar la energía que entra por tu corona y sale por tu tercer ojo formando la “L” que hemos mencionado.

Permite que tu yo interior observe cualquier sensación o sensaciones que puedas sentir a través de tu cuerpo y mente.

Conforme a la variación que hayas elegido (6, 12 o 30 minutos), pasarás a cantar el Mantra en susurros, continuando con los Mudras y visualizando la energía en forma de “L”.

Continúa con la fase de canto en silencio. Continúa con la danza de tus dedos con los Mudras mientras repites el Mantra en silencio dentro de ti.

Luego de esta fase comenzará otra fase de susurros y, luego de ésta, otra fase en voz alta.

Una vez concluidos los cantos, deja ir los Mudras y los Mantras, inhalando profundamente y levantando los brazos abriéndolos ampliamente y por encima de tu cabeza (o dentro de tu rango de movimiento). Serpentea tus dedos y luego sacude tus manos vigorosamente mientras “estiras” el centro de tu espalda (como cuando uno se despereza al despertarse).

Esto ayuda a liberar la energía del cuerpo. Deja caer tus manos relajándolas con la siguiente exhalación.

Tómate unos momentos para recibir y explorar las sensaciones y los beneficios que sentirás manifestándose en tu cuerpo.

Mi CD “The Ageless Art of Breath and Meditation” incluye las versiones de 6 y 12 minutos de la meditación SA TA NA MA.