

Meditación So-Hum

So Hum es el mantra de nuestro ritmo respiratorio. Es un mantra que significa YO SOY. Cuando a consciencia nos centramos en nuestro YO SOY, descubrimos la esencia del ser... sin etiquetas, sin límites. Y tenemos la puerta de entrada a esa conexión en lo más básico, en aquello que sostiene nuestra experiencia física: La respiración.

Este ejercicio complementa lo que ya vienes realizando en el ejercicio de respiración del Plan de Meditación en 5 minutos.

Y es muy simple, porque como es la primer semana de esta nueva rutina, no quiero que te abrumes. Solo realizaremos una pequeña modificación a tu rutina de respiración.

Entonces el Ejercicio 1 para esta segunda semana, lo realizarás así:

- Exhalar lentamente. Si, Primero exhala... inhalar lo hacemos naturalmente, pero exhalar, soltar el aire requiere de toda nuestra atención.

- Ahora inhala, deja que entre todo el aire que necesitas, despacio. Mientras lo haces, pronuncia mentalmente: SO.

La intención es que pronuncies un SOOO mientras inhalas. Es la primer sílaba de nuestro mantra.

- Al Exhalar, pronuncia HUM. Recuerda soltar el aire con lentitud, alargando la U de la sílaba HUM.

Será: HUUuum (se pronuncia jam)

- Repite tres veces más, si es posible cada vez más lento.

Y recuerda: No tienes que no pensar. No tienes que tratar de lograr ningún objetivo ahora. Solo respira y dí el mantra. Intenta detenerte cada día unos segundos más en las vocales... eso hará tu respiración más lenta y consciente.

Sólo 5 minutos! No necesitas más.

Y aquí ya tienes la primer técnica de meditación para comenzar a aplicar; meditar con mantras. De a poco podrás buscar otros mantras para pronunciar... hay muchos que provienen de la sabiduría budista e hindú. Pero, un mantra es un sonido sagrado que contiene en su definición el nombre de la divinidad. ¿Sabías que las oraciones que utilizamos en occidente para orar también pueden ser considerados mantras? Y en esencia, lo que a ti te conecte a través del sonido con ese “algo más grande” es un mantra.

El que te sugiero es muy sencillo... y en lugar de decir So Hum puedes decir Yo Soy. El resultado es el mismo.

Te dejo aquí este [video con el mantra](#), para que lo escuches durante tu meditación

Respira y me cuentas!

Hasta la próxima semana!!!

Tamara Gallegos ~ Sindamel