

Meditación para calmar la ira

¿Cuántas veces sientes que la ira te invade y sientes que te pones como Hulk?

La ira es una emoción visceral y primaria del ser humano, pero de acuerdo al Tantra solamente es justificable cuando tu vida o la de tus seres cercanos están en peligro. Entonces, mostrar ira porque llegarás tarde a trabajar, obviamente no es nunca es justificable.

Le puedes llamar a la ira de varias maneras: enojo, enfado, coraje. Sabes bien a qué me refiero.



Así es como se siente la ira en el cuerpo. Un fuego o calor interno que emerge del pecho y se distribuye hacia la cara y los brazos. También los pies se ponen calientes cuando se entra en ira.

Ejercicio para bajar el calor interno.

Esta es una meditación sencilla en la que ayudarás a bajar el calor interno y de esa manera aprenderás a controlar la ira

Vas a inhalar por la boca con la lengua doblada en forma “de taquito”. Tienes que sentir que entra aire frío por tu boca al inhalar. A continuación exhala lentamente por la nariz. Continúa así por 3 o 4 minutos.



Si no te es posible doblar la lengua, entonces aspira aire de forma rápida para que entre frío, como si absorbieras con un popote y exhala por la nariz lentamente.

Practica este ejercicio frecuentemente hasta que lo relaciones como una forma de reducir la ira, el enojo, el enfado. De esa manera tendrás la preparación adecuada para el día que te sea necesario usarla.

Ahora practica un paso más allá. **Usa esta técnica como una pequeña meditación.** Siéntate en un lugar tranquilo y recuerda alguna situación que te produjo ira o enojo, recrea en tu mente esa escena y siente como el calor interno se produce; entonces haz la respiración descrita y repite mentalmente al exhalar: Refrécate, suavízate... hasta que el calor y la ira desaparezca. Recrea la escena dos veces más y observa si la ira va desapareciendo en cada

Meditación compartida por www.tantra.mx Autor: Aumkar