



# Meditación anti depresión "fría"

La Depresión Fría es nuestro mayor desafío al entrar en la Era de Acuario hasta el 2038. Afecta a la vitalidad del espíritu y nos lleva a comportarnos de formas que no haríamos de otro modo.

**Postura:** Siéntate en una postura fácil con la columna vertebral recta. Entrelaza los dedos de manera que las puntas de los dedos presionen en las cavidades entre los dedos del dorso de cada mano. Los dedos índices están rectos hacia arriba, presionados a lo largo de su longitud. Los pulgares se cruzan cómodamente. Las manos se mantienen a la altura del pecho.

**Enfoque:** Los ojos están abiertos, enfocados en la punta de la nariz.

# MEDITACION PARA

## *sanar la ansiedad y depresión fría*

Mantra: Canta Wahe Guru  
Wahe Jio\* desde el punto del  
ombligo, creando así un  
enfoque mental.

Al sonar Wa céntrate en el  
punto del ombligo; Hey  
céntrate en el pecho;  
Gu y ru (céntrate en los  
labios. Sigue la misma  
secuencia y ritmo para Wahe  
Jio ('ji' como en 'yi;' 'o' como en  
'cio')

Tiempo: Continúa durante 3  
minutos , 7, 11 o 22 minutos.

demostración:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uM52Ecx5t6g>

Fin: Inhala y mantén la respiración.  
Escucha el sonido del mantra. Exhala.  
Inhala, aguanta y entrega toda la  
depresión fría a Dios. Exhala. Inhala,  
aguanta y siente la preciosidad de la  
vida. Deja que se vaya a través de la  
exhalación. Relájate.

Puedes poner el mantra en Spotify:  
<https://sanatutiroides.link/waheguru>

o esta otra versión:  
<https://sanatutiroides.link/waheguru2>

artistas y canciones:  
Wahe guru bio (sadhana) de White Sun  
Wahe guru wahe jio Sangeet Kaur  
Khalsa

© 3HO. Esta kriya es cortesía de YB  
Teachings, LLC. Usada con permiso;  
reimpresión de Aquarian Times, Invierno  
2001