

Meditación Intuitiva (MI) Arka Dhyana

Bienvenidos!!





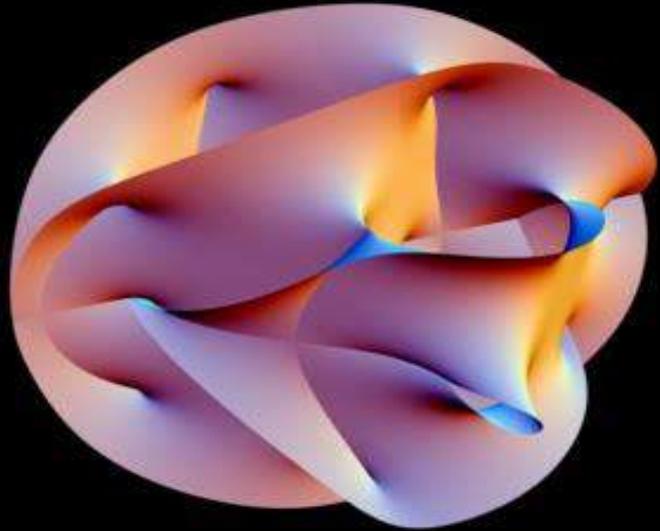
**El intelecto
es el fuego de la mente,
la intuición
es la brisa del corazón.**

Srinivas Arka





¿Quienes somos en realidad?



“En un átomo orgánico como el de un cuerpo humano hay todo un Universo tan immaculado, lleno de gracia, tan preciso, con profundo significado....”



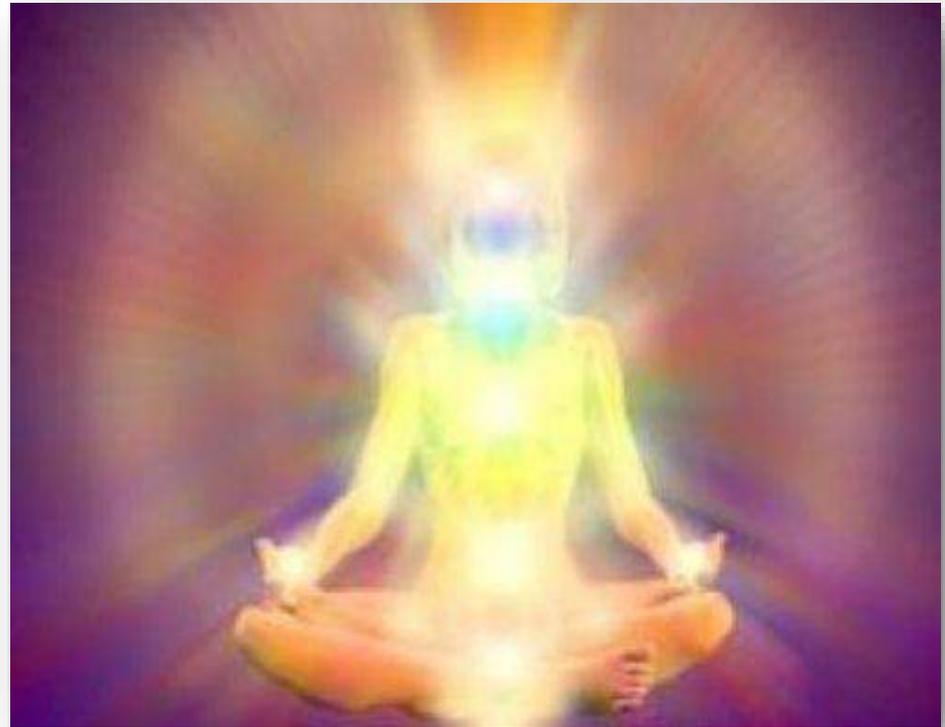
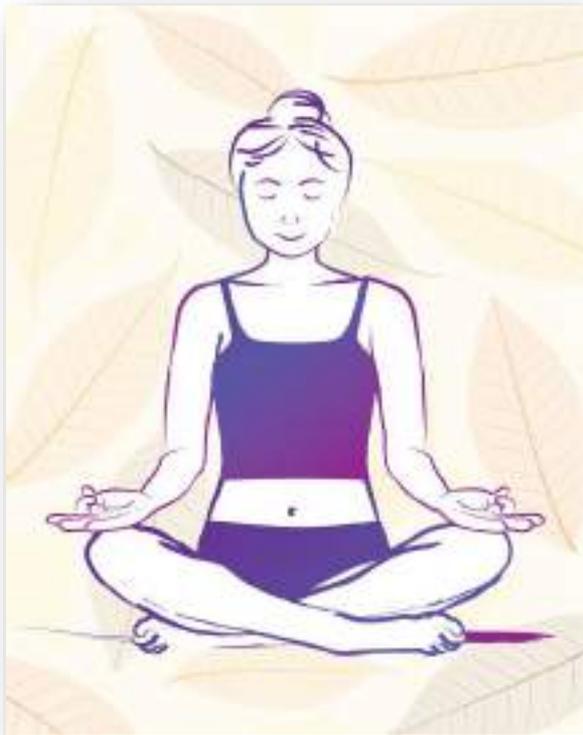


Arka Dhyana

es una meditación delicada
e intuitiva que se experimenta
en el corazón
y está **basada en tu propio sonido,
tacto y respiración,**
llevándote así a una experiencia
en el Alma.



El cuerpo humano es una miniatura mística del Universo





1. Yama Moral Principles	१. यम
2. Niyama Observance	२. नियम
3. Asana Posture	३. आसन
4. Pranayama Regulation of Breath	४. प्राणायाम
5. Pratyahara Withdrawal of the Senses	५. प्रत्याहार
6. Dharana Concentration	६. धारणा
7. Dhyana Meditation	७. ध्यान
8. Samadhi Absorption of Consciousness in the Self	८. समाधि

Arka: significa Sol y simboliza el alma y claridad iluminada

Dhyana se refiere a una meditación refinada e intuitiva que ocurre a nivel del corazón. Significa experimentar la plenitud con una profunda “consciencia consciente”
(Conscious Awareness)



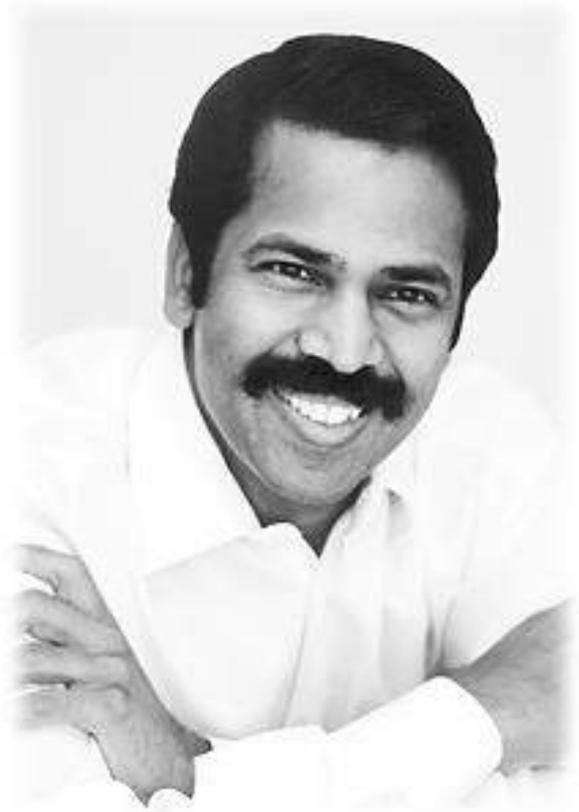
En Dhyana, el corazón es el centro.

Te vuelves consciente de tu consciencia y sientes tu corazón plenamente.

Cuando te conviertes en luz, ya no ves oscuridad en tu vida.

Srinivas Arka





**Srinivas Arka: el poder y el potencial
de un corazón humilde**

Meditación Intuitiva



Necesitas el estado de Dhyana para comprender la Naturaleza y las propiedades del Cosmos y de la Vida, así como para experimentar la luz interna y la paz.



Introducción a Arka Dhyana:

Se experimenta a nivel del corazón y se practica combinando:

- **La respiración profunda, lenta y consciente**
- **El canto del sonido vibrante SA ROO GO VAUM**
- **El tacto consciente y gentil en 19 puntos del cuerpo**

Esta secuencia entrelaza el cuerpo, mente y espíritu en una experiencia de unificación, y nos prepara grácilmente para descender a los reinos internos de nuestro Ser.



Aspectos generales de Arka Dhyana:

- Se puede practicar de manera individual o en grupo
- AD preliminar puede durar una media hora aprox (o más)
- Preferiblemente practicarlo en la mañana y en la tarde (amanecer y atardecer)
- Busca que la atmósfera sea serena y conducente
- La higiene es importante, especialmente la bucal



- Es mejor practicarlo con el estómago vacío
- Haz algunos estiramientos suaves antes de comenzar
- No trabajamos en subsumir la mente, si no es ser buenos surfedores de ella
- Con Arka Dhyana establecemos una conexión con nuestro cuerpo
- Buscar que nuestro comportamiento sea íntegro y bueno, así como nuestra dieta y carácter.



La mente en Arka Dhyana:

- **La Naturaleza de la mente es que contiene una gigantesca cantidad de información almacenada**
- **Es muy reactiva**
- **No intentes controlarla, si no dirigirla gentilmente hacia donde tu quieres que vaya**
- **Gana maestría sobre el movimiento de tu mente:**
 - **Por medio del tacto gentil direcciona tu mente hacia donde quieres que vaya.**
 - **Pasa por el portal del corazón y alcanza al Alma esencial que sostiene todo lo que piensas, dices y haces.**



**“La mente es una extensión de la consciencia profunda en nosotros.
Así como la cola es al cometa,
la mente es a la consciencia profunda en el cielo de nuestro espíritu”**



Gnana mudra:

**el gesto del
conocimiento**





Gnana mudra tiene propiedades en los tres planos.

1. En el plano emocional: **ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente.**

2. En el plano mental: **fortalece la memoria y estimula la inteligencia.**

3. En el plano espiritual: es tan potente que **permite al practicante constante unir su alma al alma de Dios.**

Esto significa que con este mudra se puede alcanzar la iluminación o despertar de la conciencia.



**Algo lleno de gracia y profundo
ocurre en el centro de nuestro corazón.**



Los tres pilares de Arka Dhyana

- Respiración,
- Tacto,
- Sonido





Respiración

**Lenta,
completa
y consciente**



Tacto



**Algo dentro de nosotros que percibe el tacto,
es intocable.**



Sonido



Saa Roo Go Vaum



Saa

- Empieza su vibración en la región umbilical y se mueve hacia el diafragma
- Vibra en la tiroides y en el cuerpo carótido. Se limpian energías densas con la exhalación a través de la boca y nariz.
- **Representa la experiencia del mundo material.** Si vas ganando maestría, puedes experimentar la conciencia de tu cuerpo desde el nivel celular.



Ru

- Empieza en el diafragma y viaja hacia el pecho
- Vibraciones en la lengua, paladar y boca.
- **Profundiza en la experiencia del cuerpo**, lo que puede ayudar a soltar molestias o dolores.



Goo

- Empieza en el pecho y viaja hacia la garganta
- Estimula el cerebro lógico.
- **Es la experiencia de la mente (la cual se extiende a todo nuestro cuerpo)**



Vaum

- Empieza en la garganta y termina en la región de la coronilla
- Estimula los senos paranasales, estructura nasal, bulbo olfativo y sus nervios. Estructuras en la base del cráneo como la glándula pituitaria (la cuál influencia en muchas glándulas)
- **Es la experiencia de la consciencia espiritual.** Resonancia más profunda, radiación del gozo. Exploras la vastedad del ATMAN, o SER.



Los ocho puntos

Pies	SAA
Pantorrillas	ROO
Rodillas	GO
Muslos	VAUM
Cadera	SA
Omblogo	ROO
Plexo Solar	GO
Pecho/pulmones	VAUM





Aspectos clave de la preparación:

- Ubicación serena
- Ropa cómoda
- Quitarte anillos, anteojos, pulseras, etc
- Estómago vacío o ligero
- Estar bien hidratado
- Ejercicios suaves antes de comenzar
- Siéntate con piernas cruzadas hacia el Norte o el Este
- Espina dorsal derecha y cómoda, relajada. Manos en muslos con *gnana mudra*
- Ojos cerrados, redirígete hacia tu interior
- No te concentres en nada demasiado fuerte, trae paz a tu ser.
- Surfea con tu mente, dirígela con el tacto suave.
- Toma entre 3 y 9 respiraciones completas, profundas, despacio, antes de comenzar.



Meditación Intuitiva



SaaRuuGoVaum