



Música y frecuencias binaurales para tu bienestar

Mantra

Duración: 20'00" - Formato: Flac

Autor: David Salvans

Estamos ante una pieza musical capaz de conducir al oyente hacia un profundo estado de meditación, calma y silencio interior. 20 minutos de sonido mántrico sintetizado y 20 minutos de ondas binaurales en perfecta comunión para que en poco tiempo obtengas la quietud y serenidad necesarias para gozar de una auténtica meditación profunda, algo que solo podrías alcanzar tras años de constante práctica.



Mantra es la pieza idónea para todo aquel que guste de los momentos de profunda quietud y contemplación. Si lo que deseas es sumergirte en un estado superior de consciencia, Mantra es tu pieza. Tú ya posees la llave que abrirá la puerta hacia lo más profundo y trascendental que hay en ti, pero quizás necesites de una ayuda que te conduzca hasta ella... ¡ahora esa ayuda te la brinda MusicLight!

SU ESCUCHA

Evita cualquier tipo de interrupción a lo largo de los 20 minutos que dura la sesión. Siéntate cómodamente en una silla o en posición de loto (con las piernas cruzadas y la espalda recta). Pon en marcha el reproductor y cierra los ojos. Realiza tres respiraciones lentas y profundas. A continuación, concéntrate en el sonido grave (bajo) que escucharas nada más empezar la música. Aparecerán nuevos sonidos que poco a poco formarán el entramado musical de Mantra. No te distraigas con ellos, centra toda tu atención en el sonido grave que todo lo invade. Si lo deseas, recréalo con tu voz, siguiendo el mismo tono de forma suave y sin forzar.

Una vez finalizados los primeros diez minutos percibirás un sutil cambio en la música. Se creará una atmósfera más amigable y serena. Llegado este punto, abandona tu mantra y relájate. No pienses en nada, descansa y déjate llevar por la música en su conjunto, de forma agradable y sin esfuerzo alguno. Simplemente siente como una profunda sensación de paz y bienestar invade todo tu Ser. Llénate de ello y saborea con el paladar de tu alma ese eterno momento que se abre ante ti. Si te apetece o surge de forma natural, abandónate a una visualización creativa, preferentemente bella y luminosa.

Finalizada la música, tu mente se hallará en un estado propicio para el silencio interior y la contemplación. Si ese es tu deseo, sigue y expande ese especial momento de meditación. Aprende y ejercita tu mente para lograr alcanzar dicho estado de forma gradual y por ti mismo, sin la ayuda de la música. No olvides que el poder está en ti. Descúbrelo y utilízalo conscientemente a favor del bien común y para tu propio bienestar. ¡Feliz meditación!

