



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación: Actitud de Gratitud

Enseñada por Yogi Bhajan el 26 de Junio de 1998

Original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Deep Prakash Kaur

Todo este conocimiento es antiguo y se está olvidando. Nosotros, los que practicamos Yoga Kundalini, no tenemos derecho de iniciar a nadie, porque si alguien no se puede iniciar a sí mismo o sí misma, no hay que ser tan tonto como para iniciar a esa persona. Básicamente, la ley es que tienes que tener tu estrella contigo. Y entonces creces. Porque tienes tres partes: la parte demoníaca, la parte humana y la parte angelical.

Al menos deberías aceptarte a ti mismo, eres humano. No hables negativamente, pensar negativo, deja a cualquiera deprimido, o forma parte de cualquier depresión. Debes siempre estar consiente de que cualquier palabra negativa que dices, niega cien veces más de lo que niega nadie.

¿Qué sucede cuando hablas positivamente? Cuando hablas positivamente, no dejas a lo negativo expresarse y entonces se produce un vacío. Y ese vacío crea un Súper positivo. Y eso, en español es lo que llamamos Dios. Por lo tanto, cultiva la actitud de gratitud. La actitud de gratitud es cuando estás agradecido por cada aliento de vida.

La gente me pregunta, ¿qué debemos hacer cuando sentimos que algo está mal? Cuando algo está mal, agradece a Dios esto no eres tú. Cuando sientes que hay algo bueno, agradece a Dios que has aprendido algo. En esta forma, puedes procesar tu vida y progresar en tu vida.

¿Qué sucederá? Obtendrás un alto espíritu. Te elevarás. Y para llenar el vacío, la naturaleza vendrá con riqueza y prosperidad. De otra forma, la pobreza es proporcional a tu emoción y malas relaciones, mal sexo y mal matrimonio son equivalentes a tu confusión. Estas son fuerzas. No estoy diciendo deshazte de ellas. Estoy diciendo que ellas se desharán de ti. No hay nada que puedas hacer.

Algunas personas son los idiotas más inhumanos. Son tan inseguros acerca de todo. No han aprendido que Dios, quien puede girar esta Tierra para ti, crear el día

y la noche, puede hacerse cargo de tu rutina si permites que así sea. Pero tú no lo permites.

Nosotros no queremos saber lo buenos que somos. Queremos saber lo malo que todo el mundo es, pero nunca podremos, encontrar nuestra bondad de esa manera. Si alguien es malo, déjalo ser. Pero trata de no ser malo tú mismo.

Tenemos un muy buen mantra para crear prosperidad, Mantra es “man” “tra”. Esto es una vibración mentalmente proyectada que mezclada con el infinito crea el efecto. Esto es un sistema de sonido que tú, yo, nosotros, ellos, todos pueden crear. No tiene que ver con lo que sientes o eres. Pero cuando todas las vibraciones de ti y de tu entorno han sido negativas, es el momento de usar este mantra. Cuando cantas este mantra con el aliento de vida, te conectas con todos los Ángeles del Universo, incluyendo tus propios grandes ancestros que tienen una vida de calificación como ángel. Es ágil. Es rápido. Tiene un propósito. Te brinda lo que tú necesites.



POSTURA: *Siéntate en postura fácil, con la columna recta, barbilla hundida, pecho levantado, vientre sostenido. Física y mentalmente enderezar la columna, para que los canales puedan ser claros.*

MUDRA: *Lleva los codos hacia abajo por los lados y cruza los antebrazos sobre el área del diafragma, paralelo al piso, derecha por arriba, izquierda debajo. Coge el codo derecho con la mano izquierda y el codo izquierdo con la mano derecha. Cierra confortablemente tus manos de manera que contengas los codos en tus manos.*

OJOS: *Los ojos están cerrados.*

RESPIRACION: *Respira largo y profundo por 1 a 2 minutos antes de comenzar a cantar.*

MANTRA:

Har Har Har Har Gobinday

Har Har Har Har Mukanday

Har Har Har Har Udaray

Har Har Har Har Apaaray

Har Har Har Har Hareeang

Har Har Har Har Kareeang

Har Har Har Har Nirnaamay

Har Har Har Har Akaamay

La versión de Nirinyan Kaur de este mantra se utiliza en clase.

Cantar el mantra en voz alta desde el ombligo. Continuar durante 1 minuto.

Entonces susurrar poderosamente. Usa el poder pránico.

Mantenga el ombligo sostenido. Continuar durante 3 minutos y medio.

Entonces Cantar en Silencio. Mueva la respiración con el ombligo.

Mantenga el ombligo como si estuviera cantando, pero estás cantando silenciosamente el mantra. Continúa por 8 minutos.

PARA FINALIZAR: Inhala profundamente, estira la columna vertebral lo más que puedas, mientras aprietas la caja torácica, el área que tus codos están bloqueando, así como todas las partes de tu cuerpo. Mantén la posición por 15-20 segundos. Exhala por la boca en fuego de cañón. Repite por un total de 3 veces. Relájate.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Attitude of Gratitude Meditation

Taught by Yogi Bhajan on June 26, 1998

All this knowledge is ancient and it is forgotten. We who practice Kundalini Yoga have no right to initiate anyone, because if somebody cannot initiate himself or herself, we should not be so foolish as to initiate that person. Basically, the law is that you have to be you to start with. And then you grow. Because you have three parts: a demon part, a human part and an angelic part.

At the very least you should accept yourself—you are human. Don't talk negative, think negative, let anybody down, or participate in any let down. You should always be aware that any negative word you say negates you a hundred times more than it negates anybody else.

What happens when you speak positively? When you speak positively there is no negative left to express and then there's a gap. And that gap creates the super-positive. And that, in English, is what we call God. Therefore, cultivate the attitude of gratitude. The attitude of gratitude is when you are grateful for every breath of life.

People ask me, "What should we do when we feel something is wrong?" When there is something wrong, thank God it is not you. When you feel there is something good, thank God that you have learned something. In this way, you can process your life and progress your life.

What will happen? You will get high-spirited. You will rise. And, to fill the vacuum, nature will come with wealth and prosperity. Otherwise your poverty is proportionate to your emotionalism and your bad relationships and bad sex and bad marriage are equal to your commotionalism. These are forces. I am not saying get rid of them, I am saying they will get rid of you. There is nothing you can do.

Some people are the most inhuman idiots. They are so insecure about everything. They have not learned that God, who can rotate this Earth for you, creating day and night, can take care of your routine if you allow it to be. But you don't allow it.

We do not want to know how good we are. We want to know how bad everybody else is, but we can never, ever find our goodness this way. If somebody is bad, let it be. But try not to be bad yourself.

We have a very good mantra that creates prosperity. Mantra is “man” “tra”. It is a mentally projected vibration that entangles with Infinity and creates the effect. It is a sound system that you, I, me, we, they, thou can all create. It has nothing to do with what you feel or what you are. **But when all the vibrations of you and your environments have gone negative, that is the moment to use the mantra. When you chant this mantra with the breath of life, you tap into all the angels of the Universe, including your own great ancestors who have a qualifying life as an angel. It's quick. It's fast. It's purposeful. It brings in what you need.**

POSTURE: Sit in Easy Pose with a straight spine, chin in, chest out, belly in. Physically and mentally straighten your spine, so the channels can be clear.

MUDRA: Bend the elbows down by the sides and cross the forearms over the diaphragm area, parallel to the floor, right on top, left underneath. Grab the right elbow with the left hand and the left elbow with the right hand. Comfortably lock your hands so that you have the elbows in your hands.

EYES: The eyes are closed.

BREATH: Breathe long and deep for 1 to 2 minutes before beginning to chant.

MANTRA:

Har Har Har Har Gobinday

Har Har Har Har Mukanday

Har Har Har Har Udaoray

Har Har Har Har Apaaray

Har Har Har Har Hareeang

Har Har Har Har Kareeang

Har Har Har Har Nirnaamay

Har Har Har Har Akaamay

Nirinjan Kaur's version of this mantra was used in class.

Chant the mantra out loud from the navel. Continue for 1 minute.

Then whisper powerfully. Use the pranic power. Keep the navel engaged. Continue for 3 ½ minutes.

Then chant silently. Move the breath with the navel. Keep the navel moving as if you were chanting, but you are silently chanting with the mantra. Continue for 8 minutes.

TO END: Inhale deeply, stretch your spine as much as you can, while squeezing the ribcage, the area where your elbows are locked, as well as every part of your body. Hold for 15-20 seconds. Cannon Fire exhale through the mouth. Repeat for a total of 3 times. Relax.