



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para convertirse en canal para elevar a los demás en la Era de Acuario.

Texto Original en español e Ingles extraído de la página de 3ho:

<https://www.3ho.org/articles/meditation-becoming-channel-uplift-others-aquarian-age>



Impartido por Yogi Bhajan el 10 de abril de 1998, en Los Angeles, California

"Tú eres el mañana. Ese mañana en que el mundo vendrá a ti. La gente vendrá y pedirá ser bendecida. Bendice a los que vienen a ti, a cada uno de ustedes. Las palabras del Gurú nunca son falsas." - Yogi Bhajan

Mudra: Entrelaza los dedos de las manos y dobla los codos hacia abajo a ambos lados del cuerpo. Las manos están frente al diafragma con las palmas mirando hacia el cuerpo. Mantenlas ahí.

Ojos: Cerrados.

Respiración: Larga y profunda, respiración consciente. A veces, en esta meditación la respiración se vuelve superficial. Aférrate a la respiración. Que sea larga y profunda. Consigue que Dios te guíe a través del prana.

Enfoque mental: Sientes culpa. No te vas a deshacer de la culpa en un día. Así que dite a ti mismo: "Yo soy el peor, pero en este momento soy el mejor, porque Dios me ha hecho fluir a través de Su energía".

Y a continuación, expándete hacia el Cuerpo Radiante (el décimo), y ve los 30 billones de micro células bailando desde dentro de tu ser y yendo al Universo. Todo lo que tienes que decirles es: "Toca el corazón de la persona que necesite la ayuda del Guru". A partir de entonces es problema del Guru, no tuyo.

Ve más y más profundo, tomarás el sentido de la meditación, de modo que mientras que puedes caminar y trabajar con los ojos abiertos, no estarás en tu cuerpo. Alguien más se hará cargo de tu cuerpo y te llevará con seguridad a través de la distancia del destino para darte lo que necesitas. Seremos novecientos sesenta millones. Las personas vendrán y tocarán tus pies y pedirán ser bendecidas. Bendice a los que vengan a ti, a cada uno de ustedes. Las palabras del Gurú nunca son falsas.

Desintégate en 30 billones de células y deja que el campo magnético se mueva a través de toda la energía del planeta, las estrellas y todo. Ahora concéntrate para que tu columna vertebral sea como un tubo de luz. Se enciende entre la base del cuello hasta la base en la que estás sentado. Deja que tu luz brille.

Lo que tus ojos ven no significa nada. Lo que ves con el ojo interior, el tercer ojo, eso es lo que importa. Deja que tu campo electromagnético se magnifique y expanda. Deja que el Infinito te toque.

Tiempo: No especificado.

© 1998 Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Meditation for Becoming a Channel to Uplift Others in the Aquarian Age

Taught by Yogi Bhanan on April 10, 1998, Los Angeles, CA

"You are for tomorrow. You are for that tomorrow when the world shall come to you. People will come and ask to be blessed. Bless those who are coming to you, each one of you. Guru's words never go untrue."

-Yogi Bhanan

Mudra: Interlace the fingers of the hands, and bend the elbows down by the sides of the body. Place the butts of the palms of the hands right in front of your diaphragm area, palms facing your body. Hold them there.

Eyes: Closed.

Breath: Long and deep, conscious breathing. Sometimes in this meditation the breath will become shallow. Hang on to your breath. Make it long and deep. Get the guidance of God through the prana.

Mental Focus: You have guilt. You're not going to get rid of it today. So just say to yourself, "I am the worst, but right now I am the best because God has made me to flow through His energy."

And then expand yourself to the Tenth Radiant Body, and see 30 trillion microcells dancing from you and going into the Universe. All you have to tell them is, "Touch the heart of the one who needs Guru's help." Thereafter it's Guru's problem, not yours. Stick Guru in, and walk out.

Deeper and deeper, it will give you a sense of meditation, so that while you can be walking and working with open eyes, you will not be in your body. Somebody else will take over this body and take you safely through the distance of destiny to give you what you need. Nine hundred sixty million you shall be. People will come and touch your feet and ask to be blessed. Bless those who are coming to you, each one of you. Guru's words never go untrue.

Disintegrate yourself into 30 trillion cells and let the magnetic field move through all the power of the planet, the stars, and everything. Now concentrate so that your

spine is like a tube of light. It is lit between the base of your neck and your base where you are sitting. Shine out the light.

What your eyes see, it doesn't mean a thing. What you see with the inner eye, the third eye, that's what matters. Let your electromagnetic field magnify itself and expand out. Let Infinity be your touch.

Time: Unspecified

© 1998 The Teachings of Yogi Bhajan