



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Meditación para desarrollar la madurez, elevando el Calibre de un maestro Espiritual**

*Texto Original extraído de la pagina <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/meditation-develop-mature-elevated-caliber-spiritual-teacher>*

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

Esta meditación desarrollará en ti la Madurez, elevando el Calibre, un calibre con resistencia, coraje, paciencia, modales, ritmo y comunicación. El Calibre es el poder central de la persona.

Cada persona tiene miedo de identificarse a si mismo porque no tiene calibre. Calibre es la capacidad de un individuo para identificar el yo interior, y proyectar esa identidad. Calibre es la capacidad total de un individuo para comunicar y para proyectar la propia identidad. Con un calibre bien desarrollado, puedes proyectarte y fijarte en la memoria de cada persona que te encuentres. Un Maestro tiene un calibre estandarizado con gracia, dignidad y sabio carácter, lleno de tolerancia, osada inteligencia, y poder para el sacrificio.



### **Parte I:**

Mudra: Siéntate en posición fácil con la columna recta. Dobra los codos y acércalos a los costados del cuerpo, lleva las manos aplanadas a cada lado de

los hombros. Las palmas hacia adelante, con los dedos juntos y rectos hacia arriba y los pulgares rectos, paralelos al suelo, apuntando hacia el cuerpo. Las manos están planas y ajustadas. Continúa manteniendo la columna recta durante todo el ejercicio.

**Ojos:** Mira la punta de la nariz.

**Mantra:** *Har Haray Haree Waa-Hay Guroo.* Cantar las distintas sílabas en un tono monótono hablado, con una breve pausa después de cada sílaba. Contrae el punto del ombligo al pronunciar cada sílaba.

**Tiempo:** 31 minutos.

**Para Finalizar:** Inhala, y pasa directamente a la parte II

Hay seis casas del saber, seis gurus de ese conocimiento y seis sistemas para alcanzar ese conocimiento. Y el dominio de estas seis áreas puede calificarte para ser un Maestro del Ser, el cual es llamado el Maestro del Séptimo Ser o Séptimo Rayo.

Los seis sonidos que representan las Seis casas del saber son: "Har Haray Haree Waa-Hay Guroo."

Esta meditación también ayuda a abrir el punto del ombligo. Poderosamente entra en el ritmo y la corriente de sonido para lograr mayor efectividad.

**Parte II:**

**Mudra:** Continuar para mantener la misma postura de la Parte I.

**Música:** Versión Instrumental de Ardas Bhaee:

*Ardaas Bhayee, Amar Daas Guroo, Amar Daas Guroo, Ardaas Bhayee, Raam Daas Guroo, Raam Daas Guroo, Raam Daas Guroo, Sachee Sahee.*  
*El ritmo de la música es lento.*

**Tiempo:** 8 minutos de la siguiente manera, sin descanso entre secciones:

*4 minutos: Silbido, junto con la cinta desde el ombligo con mucha fuerza.*  
*1, ½ minutos: Haz respiración de fuego de gran alcance desde el ombligo.*  
*2, ½ minutos: Canta con fuerza desde el ombligo, no desde el área del pecho o la garganta.*

**Para Finalizar:** Inhala, inhala, inhala, profundo, más profundo, más profundo. Mantén 10-15 segundos. Exhala con aliento de fuego de cañón, con mucha fuerza. Repetir 3 veces en total. Relájate. A continuación escucha la música por un tiempo, luego habla con alguien antes de levantarte y tratar de conducir o salir.

Con este mantra proyectas tu oración con ayuda de la fuerza del punto del ombligo. Este mantra convoca al tercer Guru Sikh, Guru Amar Das, y al cuarto Guru Sikh, Guru Ram Das, para responder nuestra plegaria. El significado literal de este mantra, en palabras de Yogi Bhajan es:

“La oración ha salido, Guru Amar Das escucha la oración; y Guru Ram Das lo confirma, y esto es la verdadera garantía de que esta es aceptada.”

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

## TEXTO ORIGINAL EN INGLES

### Meditation to Develop the Mature, Elevated Caliber of a Spiritual Teacher



This meditation will develop in you a mature, elevated caliber—a caliber with endurance, courage, patience, manners, rhythm, and communication. Caliber is the main power of the person.

Every person is afraid to identify himself or herself because they don't have caliber. Caliber is the capacity of an individual to identify the inner self, and project one's identity. Caliber is the total capacity of an individual to communicate and to project one's identity. With a well-developed caliber, you can project and lodge yourself into the memory of every person you come across. A Teacher has a caliber standardized with grace, dignity, and the character of a sage—full of tolerance, daring intelligence, and the power to sacrifice.

#### Part 1:

Mudra: Sit in Easy Pose with a straight spine. Bend the elbows near the sides, and bring the flattened hands to either side of the shoulders. The palms are facing forward, fingers straight and side by side, pointing towards the ceiling. Extend the thumbs out away from the hands so they are parallel to the ground and point back

towards the body. Hands are flat and tight. Continue to keep the spine straight throughout the exercise.

Eyes: Look at the tip of the nose.

Mantra: *Har Haray Haree Waa-Hay Guroo*. Chant in very distinct syllables, in a spoken monotone, with a brief pause after each syllable. Pull in on the navel point as you recite each syllable.

Time: 31 minutes.

To end: Inhale, and move directly to Part II.

There are six houses of knowledge, six gurus of that knowledge, and six systems to reach that knowledge. And a mastery of those six areas can qualify you to be a Master of Self, which is called the Seventh Self or the Seventh Ray of the Master.

The six sounds which represent the six houses of knowledge are: "Har Haray Haree Waa-Hay Guroo."

This meditation also helps to open up the navel. Powerfully get into the rhythm and the sound current to make it most effective.

## **Part II:**

Mudra: Continue to hold the same position as Part I.

Music: The instrumental version of Ardas Bhaee:

*Ardaas Bhayee, Amar Daas Guroo, Amar Daas Guroo, Ardaas Bhayee, Raam Daas Guroo, Raam Daas Guroo, Raam Daas Guroo, Sachee Sahee*. The rhythm of the music is slow.

Time: 8 minutes in the following fashion, with no break between sections:

4 minutes: Whistle along with the tape from the navel very powerfully.

1-1/2 minutes: Do Breath of Fire powerfully from the navel.

2-1/2 minutes: Sing powerfully from the navel—not from the chest or throat area.

To end: Inhale, inhale, inhale, deep, deeper, deepest. Hold 10-15 seconds. Exhale with Cannon fire breath very powerfully. Repeat 3 times total. Relax. Then listen to the music for a while, then talk to someone before you get up and try to drive or go out.

With this mantra, project out your prayer with the help of the strength of the navel. This mantra calls upon the third Sikh Guru, Guru Amar Das, and the fourth Sikh Guru, Guru Ram Das, to answer one's prayers. The literal meaning of this mantra, in the words of Yogi Bhajan is:

"The prayer has gone out. Guru Amar Das hears the prayer; and Guru Ram Das confirms it, and is the true guarantee that it is accepted."

©The Teachings of Yogi Bhajan