



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

*Meditación traducida por Shabad Dev Kaur en servicio para APKY*

### **MAHAN JAAP: SINTONIZÁNDONOS CON LA ENERGÍA GRUPAL**

En esta meditación el individuo logrará sensibilizarse a otro nivel, de modo que él o ella responderán a la energía del grupo. Cada persona formará parte de un equilibrio energético mayor. El canto se producirá como respuesta al cambio energético total del grupo.

**Esta meditación requiere de una perfecta concentración, y sería mejor que el grupo haya ejercitado hasta alcanzar previamente un estado meditativo antes de comenzar el Mahan Jaap.**

**Postura:** Sentarse prestando atención. No es necesario que el grupo de siente en círculo, aunque pueden hacerlo.

**Ojos:** Meditar en el Entrecejo, con los ojos cerrados.

**Mantra:** El grupo comienza cantando el punj shabd *Sa Ta Na Ma* todos juntos. Entonces el profesor comienza la sección siguiente, cantando *Sa Ta Na Ma* solo. Cuando el profesor haya cantado, inmediatamente alguien más retoma el canto, tan pronto como éste haya terminado.

Los miembros del grupo se alternan, manteniendo un ritmo enérgico constante y en cada uno los ciclos serán de dos y medio a tres segundos. A medida que el grupo comienza a cantar de manera escalonada, cualquiera puede retomar el canto en cualquier momento; esto no se hace en orden secuencial ni se mueve alrededor del círculo.

**Tiempo:** Continúa por 11 - 31 minutos. Cuando el profesor lo indique, retoman el canto todos juntos.

**Para Terminar:** Inhalar, exhalar. Relajarse.

Por último, la actividad individual se mezcla con la actividad grupal, sin diferenciarse entre sí, ya que es la energía del grupo la que se desplaza y hace que alguien cante. Algunos pueden cantar más de una vez, mientras que otros pueden no cantar nada.

Una sensibilidad muy delicada y sublime se desarrollará durante este proceso. El efecto del canto es que te multiplicarás por el número total de participantes más dos veces ese número al cuadrado. Este número multiplicado por cada japa o repetición meditativa, es igual al efecto producido. Esto significa que puede lograrse el efecto de un par de cientos de miles de repeticiones en un grupo reducido durante un lapso breve.

Rev. IK

Original en Inglés

### **Mahan Jaap: Attuning to Group Energy**



In this meditation the individual will become sensitized on a new level so that he or she will respond to the energy in the group. Each person is a part of the greater energy balance. Chanting will happen in response to the shift of the total group energy.

**This meditation requires a very perfect concentration, and it would be best if the group has already exercised and achieved a meditative state before starting a Mahan Jaap.**

**Posture:** Sit attentively. It is not necessary for the group to sit in a circle, though they may.

**Eyes:** Meditate at the Brow Point, with the eyes closed.

**Mantra:** The group begins chanting the punj shabd *Sa Ta Na Ma* all together. Then the teacher begins the next section, chanting *Sa Ta Na Ma* alone. After the teacher chants, someone else immediately picks up the chant as the first person ends.

Members of the group alternate, maintaining a constant brisk rhythm, making each cycle 2-1/2 to 3 seconds. As the group begins chanting in a staggered manner, anyone can pick up the chant at any time; it does not move in a sequential order, nor does it move around the circle.

**Time:** Continue for 11 – 31 minutes. At the instruction of the teacher, resume chanting all together.

**To End:** Inhale, exhale. Relax.

Ultimately, the individual activity merges with the group activity, with no difference between them, since it is the energy focus of the group that shifts and causes someone to chant. Some may chant more than one time, while others may not chant at all.

A very delicate and sublime sensitivity will be developed in this process. The effect of the chant is that you are multiplied by the total number of people participating plus twice the number squared. This number times each japa, or meditative repetition, equals the effect. This means the effect of a few hundred thousand repetitions can be achieved in a moderate size group in a short time.