



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para mantenerte constante y en el buen camino

Traducido por Shabad Dev Kaur en servicio para APKY

Estos son un mantra y una meditación que los mantendrá en el buen camino. Esta meditación armonizará tus tiempos y cómo tu yo interno maneja las circunstancias en el transcurso del tiempo.

A pesar de todos los pensamientos, emociones y conmociones, esta meditación te mantiene en el buen camino. Cuando alcanzas el equilibrio, puedes decir, y sentirlo así, "Toda esta vida es Tu regalo. El dolor y la tragedia son tan dulces como el néctar".

Estás alerta a cualquier impacto positivo o negativo que pueda apartarte de tu camino esencial. Puedes hallar la cubierta de plata en cualquier nube. Te defiendes por medio de la conciencia, no por reacción o amenazas. Guías tu proyecto a través de todos los intereses que podrían interferir o detenerlo. Enfrentas los desafíos y navegas hacia la plena realización.

Postura: Siéntate derecho en Postura Fácil.

Mudra: Pon la palma derecha sobre el dorso de la mano izquierda. Ambas palmas boca abajo frente a tu torso, en el nivel del Centro del Corazón.

Ojos: Los ojos están enfocados en la punta de la nariz o un décimo abiertos.

Mantra: Canta lo siguiente, 3 veces en una sola respiración:

Ha-reenaamsatnaam ha-reenaam ha-ree

Ha-reenaamsatnaamsatnaam ha-ree

Tiempo: Continuar durante 31 minutos.

Original en inglés

Meditation for Keeping You Steady and On the Path

This is a mantra and meditation that keeps you on the path. This meditation will integrate your time and how your internal self deals with all the projections through time.

In the midst of all thoughts, emotions, and commotion, this meditation keeps you on the path. When balanced, you can say, and mean, "All this life is Your gift. The pain and tragedy is as sweet as nectar."

You are alert to any positive or negative impact that can sway you from your essential path. You can find the silver lining in any cloud. You defend by awareness, not by reaction or threat. You guide your project between all the interests that would interfere or stop it. You pass the challenges and sail toward fulfillment.

Posture: Sit straight in Easy Pose.

Mudra: Place the right palm on the back of the left hand. Both palms faced down in front of your torso at the level of the Heart Center.

Eyes: Eyes are focused at the tip of the nose or 1/10th open.

Mantra: Chant the following 3 times on a single breath.

Ha-reenaamsatnaam ha-reenaam ha-ree

Ha-reenaamsatnaamsatnaam ha-ree

Time: Continue for 31 minutes.

©The Teachings of Yogi Bhanjan