



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Texto extraído de TheYogiBhajan Library of Teachings

Enseñado por Yogi Bhajan el 11/14/83

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Shabad Dev Kaur

Meditación EL ABRAZO DEL CORAZÓN

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta.

Mudra: Entrelaza los dedos y cruza los pulgares. Dobra los codos, y lleva las manos a la altura del corazón con las palmas hacia el cuerpo. Mantén el mudra apoyado en tu cuerpo. "Entrelazar las manos de esta manera se llama 'el abrazo del corazón'. Es algo muy neutralizante."

Ojos: Cierra los ojos.

Respiración y Mantra: Inhala profundo y suspende la respiración por 45-60 segundos. Medita en el tercer ojo y silenciosamente vibra el sonido HAR. "Retén el precioso soplo de la vida. Dios estará contigo de inmediato. Este es un método de oración muy poderoso"

Exhala.

Esta respiración se hace por un máximo de 5 veces.

Para terminar: Inhala y exhala rápidamente (Inhala en 2 segundos, exhala en 2 segundos). Seis veces y luego relaja.

Dependiendo de tu capacidad respiratoria, este ejercicio toma de 3 a 5 minutos a medida que desarrollas tu capacidad para retener el aire adentro por el tiempo requerido, es posible que necesites tomar algunas respiraciones para recuperarte antes de tu próxima inhalación y retención.

Cuando Yogi Bhajan enseñó esta meditación, dio a la clase una rápida inhalación-exhalación antes de la cuarta inhalación y dos antes de la quinta inhalación.

Entrénate gradualmente para llegar a suspender la respiración dentro por el tiempo requerido durante cinco respiraciones consecutivas. En todo caso, puedes re-oxigenarte entre respiraciones si lo necesitas.

ORIGINAL EN INGLÉS

HEART FOLDING MEDITATION

Taught by Yogi BhaJanon 11/14/83

Posture: Sit in Easy Pose with a straight spine.

Mudra: Interlace your fingers and cross the thumbs. Bend the elbows and bring the hands up and in until they meet at the level of the heart center with the palms facing the body. The mudra is held against the body.

"Folding your hands in this manner is called 'heart folding.' It is very neutralizing."

Eyes: Close your eyes.

Breath and Mantra: Inhale deeply and hold the breath in for 45-60 seconds. Meditate at the third eye point and silently chant the sound of *Har*.

"Hold the precious breath of life. God shall be with you right away. This is a very powerful method of prayer."

Exhale.

This breath is done for a maximum of 5 times.

To finish: Inhale and exhale rapidly (2 seconds inhale, 2 seconds exhale) six times and then relax.

Depending on your breath capacity, this exercise takes 3-5 minutes. As you are developing your ability to hold the breath in for the required time, you may find that you need to take recovery breaths before your next inhalation and hold.

When Yogi Bhajan taught this meditation, he gave the class one rapid recovery inhale-exhale before the fourth breath and two rapid recovery inhale-exhales before the fifth breath. Gradually train yourself to hold the breath in for the required time for five consecutive breaths, but, if you need to re-oxygenate yourself between breaths, you may do so.