



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para la Orientación

Extraído de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan, enseñada 27/05/1974

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

Tiempo: 16 min. – 2hrs 41 min

Comentarios:

Construye la práctica de esta meditación lentamente hasta 31 minutos. Cuando el camino de la verdad y la claridad parece perdido, cálmate y aquietas tu mente, y el camino vendrá a ti. En esta meditación, la cabeza está como si hubiera sido sacrificada y dada al Gurú o al Ser superior. Además de fortalecer tu dirección mental, puede aliviar cualquier enfermedad de la sangre. Como terapia yóguica, esta meditación puede ser construida lentamente hasta dos horas y media. Es esencial para vivir la vida según la guía de la verdad interna. Si no lo haces, tendrás dudas. Si las dudas no se eliminan, entonces la frustración entra en juego. La frustración, cuando no se libera, conduce a la ira. El enojo conduce entonces a la acción destructiva ya sea de uno mismo, otros o ambos. Para detener este círculo vicioso, crea el hábito de apaciguar el Ser y hacer preguntas desde tu propia conciencia superior. Esta meditación desarrolla esa capacidad.

Vibrar Mentalmente:

1. Siéntate en postura fácil o de loto, con la columna recta.
2. Pon las manos juntas en forma de copa con las palmas mirando hacia arriba. Deja un pequeño espacio entre los dedos de Mercurio (meñiques).
3. Inclina la cabeza hacia las manos. Mira las manos con los ojos casi cerrados. Inhala en 10 segmentos y exhala en 10 segmentos.
4. Vibra mentalmente el mantra Wahe Guru.
5. Vibra Wahe con cada segmento de la inhalación y Guru con cada segmento de la exhalación.

Cantar en monótono:

1. Siéntate con la columna recta en postura fácil o de loto.
2. Canta en monótono fuerte: Wahe 8 veces y Guru 8 veces.

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation for Guidance

Time: 16 min - 2 hrs 41 min

Date: May 27, 1974

Comments:

Build your practice of this meditation slowly up to 31 minutes. At times when the path of truth and clarity seems lost, calm yourself and still your mind, then the path will come to you. In this meditation, the head is out as if to be sacrificed and given to the Guru or the higher Self. Besides strengthening your mental direction, it can alleviate any blood disease. For yogic therapy, this meditation can slowly be built up to two and a half hours. To live life according to the guidance of the inner truth is essential. If you don't, you will have doubts. If doubts are not removed, then frustration comes in. Frustration, when not released, leads to anger. Anger then leads to destructive action either to the Self, others, or both. To stop this vicious cycle, create the habit to still the Self and ask questions of your own higher consciousness. This meditation develops that capacity.

Mentally Vibrate:

1. Sit with straight spine in Easy Pose or Lotus Pose.
2. Make the hands into a cup with the palms facing up. Leave a small gap between the sides of the Mercury (pinkie) fingers.
3. Bow the head forward over the palms. Look into the palms with the eyes almost closed.
4. Inhale in 10 segments and exhale in 10 segments.
5. Mentally vibrate the mantra *Whaah Guru*. Vibrate *Whaah* with each segment of the inhale and *Guru* with each segment of the exhale.

Chant in a Monotone:

1. Sit with straight spine in Easy Pose or Lotus Pose.
2. Chant in a monotone: *Whaah* aloud 8 times and then *Guru* aloud 8 times.