



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación:

El Anillo Curativo del Tantra

Extraído de: 3ho.org/.../health...healing/meditation-healing-ring-tantra

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur



El anillo de curación se puede usar para generar y dirigir una tremenda energía de curación hacia cualquier persona: un miembro del círculo, alguien a una gran distancia o alguien ubicado en el centro del círculo. Los participantes deben enfocar sus mentes para escuchar y permitir llenarse con el sonido, completamente sintonizados en la llamada, y luego respondiendo.

Once o más personas se sientan en círculo en cualquier postura cómoda con las piernas cruzadas. Forme un círculo ininterrumpido tomándose de la mano. *

Ojos: los ojos están cerrados.

Mantra: El mantra da la vuelta al círculo, y cada persona toma un turno para invocar con fuerza el mantra de forma monótona, respondido por todos los miembros del círculo: Wha-Hay Guru. Wha y Hay tienen cada uno 1 tiempo, y Guru tiene 2 tiempos. La persona que llama luego dice Sat Naam suavemente, y la persona sentada a la izquierda de la persona que llama se convierte en la siguiente persona que llama.

El canto continúa en el sentido de las agujas del reloj alrededor del círculo. Mantener un ritmo constante.

Respiración: Inhale cuando un llamador canta el mantra; exhale mientras canta el mantra en respuesta.

Tiempo: Practique durante al menos 11 minutos y no más de 31 minutos.

* Formato en espiral: Otra forma de hacer esta meditación es con los participantes sentados en una espiral. Los participantes se unen, alternativamente mirando en direcciones opuestas. (La mano izquierda de una persona sostendrá la mano izquierda de la persona a su izquierda, la mano derecha a la mano derecha de la persona a su derecha).

Si hay personas de ambos sexos, en la espiral deben alternarse hombres y mujeres. Las personas del mismo sexo pueden ir al final de la espiral.

La persona sentada en el centro de la espiral, si es posible, debe ser una mujer. La persona sentada en el centro y la que está en la posición más externa de la espiral deben sostener las palmas de cada una de sus manos libres hacia arriba, para conectarse con el Infinito.

El canto comienza con la persona sentada en el centro, y continúa hacia la siguiente persona en la espiral, hasta que la persona más exterior canta. Luego, el canto procede de vuelta a la persona del centro.

Nota: Esta meditación en cualquier formato solo se realizará en los días de la Luna Llena, la Luna Nueva y el undécimo día de la Luna Nueva, con un mínimo de once personas. Durante la meditación, el anillo nunca debe romperse por ningún motivo.

© Las Enseñanzas de YogiBhajan

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation: The Healing Ring of Tantra

The healing ring can be used to generate and direct tremendous healing energy towards any person: a member of the circle, someone at a far distance, or someone located in the center of the circle.

The participants should focus their minds to listen, and let themselves be filled with the sound, acutely tuning into the call, and then answering.

Eleven or more people sit in a circle in any comfortable, cross-legged position.

Form an unbroken circle by holding hands.*

Eyes: The eyes are closed.

Mantra: The mantra goes around the circle, with each person taking a turn to powerfully call out the mantra in a monotone, answered by all the members of the circle: *Wha-Hay Guroo*. *Wha* and *Hay* each have 1 beat, and *Guroo* has 2 beats.

The caller then says *Sat Naam* softly, and the persons sitting to the left of the caller become the next caller.

The chant continues in a clockwise direction around the circle. Maintain a constant rhythm.

Breath: Inhale as the mantra is being chanted by a caller; exhale as you chant the mantra in response.

Time: Practice for at least 11 minutes, and not longer than 31 minutes.

*Spiral Format: Another way to do this meditation is with the participants seated in a spiral. Participants join hands, alternately facing in opposite directions. (The left hand of one person will hold the left hand of the person to their left; right hand to right hand of person to their right.)

If there are people of both genders, the seating in the spiral should alternate between male and female. Same gender individuals can complete the outer tail of the spiral.

The person seated in the center of the spiral, if possible, should be a woman. The person seated in the center and the one in the outermost position of the spiral should hold the palms of each of their free hands facing up, to connect with the Infinite.

The chanting begins with the person seated in the center, and proceeds to the next person in the spiral, until the outermost person chants. Then the chanting proceeds back to the center person.

Note: This meditation in either format is only to be done on the days of the Full Moon, New Moon, and eleventh day of the New Moon, with a minimum of eleven people. During the meditation, the ring must never be broken for any reason.

©The Teachings of Yogi Bhanjan