



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **MEDITACIÓN: ACTITUD DE GRATITUD**

Extraído de la Biblioteca de Yogi Bhajan

*Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur*



Impartido por Yogi Bhajan el 26 de junio de 1998

Tenemos un muy buen mantra que crea prosperidad. Mantra es 'hombre', 'tra' es una vibración proyectada mentalmente que al fusionarse con el Infinito crea el efecto. Es un sistema de sonido que ustedes, yo, yo mismo, nosotros, ellos, todos ustedes pueden crear. No tiene nada que ver con lo que sientes o lo que eres. Pero cuando todas tus vibraciones y las de tu entorno se han vuelto negativas, ese es el momento de usar este mantra. Cuando cantas este mantra con el soplo de la vida, tocas a todos los ángeles del Universo, incluidos tus propios ancestros que tienen una vida virtuosa como un ángel. Es inmediato, es rápido. Es intencional. Trae lo que necesitas.

**POSTURA:** Siéntate en postura fácil con la columna recta, la barbilla hacia adentro, el pecho hacia fuera, el vientre contraído. Física y mentalmente, endereza la columna, de modo que los canales puedan estar despejados.

**MUDRA:** Doble los codos a los costados del cuerpo y cruce los antebrazos sobre el área del diafragma, paralelos al piso, el derecho arriba y el izquierdo debajo. Tómese de los codos.

**OJOS:** Los ojos están cerrados.

**RESPIRACIÓN:** Respire largo y profundo durante 1 a 2 minutos antes de comenzar a cantar.

**MANTRA:**

Har Har Har Har Gobinday

Har Har Har Har Mukanday

Har Har Har Har Udaoray

Har Har Har Har Apaaray

Har Har Har Har Hareeang

Har Har Har Har Kareeang

Har Har Har Har Nirnaamay

Har Har Har Har Akaamay

La versión de Nirinjan Kaur de este mantra se usó en clase.

Canta el mantra en voz alta desde el ombligo. Continúa por 1 minuto.

Luego susurra con fuerza. Usa el poder pránico. Mantén el ombligo contraído. Continúa por 3 ½ minutos.

Después canta en silencio. Mueve la respiración con el ombligo. Mantén el ombligo en movimiento como si estuvieras cantando, pero estás cantando en silencio con el mantra. Continúa por 8 minutos.

PARA FINALIZAR: Inhala profundamente, estira tu columna vertebral tanto como puedas, mientras contraes la caja torácica, el área donde están bloqueados los codos, así como también cada parte de su cuerpo. Mantén por 15-20 segundos. Exhala por la boca como cañón. Repite por 3 veces. Relájate.

Todo este conocimiento es antiguo y se olvida. Nosotros que practicamos Kundalini Yoga no tenemos derecho a iniciar a nadie, porque si alguien no puede iniciarse, no deberíamos ser tan tontos como para iniciar a esa persona. Básicamente, la ley es que tienes que ser tú mismo el que tiene que empezar. Y luego creces. Tienes tres partes: una parte de demonio, una parte humana y una parte angelical.

Deberías aceptarte a ti mismo, eres humano. No hables negativamente, pienses en negativo, decepciones a alguien o participes en cualquier decepción. Siempre debes tener en cuenta que cualquier palabra negativa que digas es cien veces más negativa para ti que para la otra persona.

¿Qué pasa cuando hablas positivamente? Cuando hablas positivamente, no hay nada negativo que expresar y se produce una brecha. Esa brecha crea una energía muy positiva. Y eso, en

inglés, es lo que llamamos Dios. Por lo tanto, cultiva la actitud de gratitud. La actitud de gratitud es cuando estás agradecido por cada soplo de vida.

La gente me pregunta: "¿Qué deberíamos hacer cuando sentimos que algo anda mal?" Cuando hay algo mal, gracias a Dios que no eres tú. Cuando sientas que hay algo bueno, gracias a Dios que has aprendido algo. De esta manera, puedes procesar tu vida y progresar en tu vida.

¿Qué sucederá? Te animarás. Te elevarás. Y, para llenar el vacío, la naturaleza vendrá con riqueza y prosperidad. De lo contrario, tu pobreza es proporcional a tus emociones y tus malas relaciones y el mal sexo y el matrimonio malo. Estas son fuerzas. No estoy diciendo que te deshagas de ellas, estoy diciendo que ellas se desharán de ti. No hay nada que puedas hacer.

Algunas personas son los idiotas más inhumanos. Son tan inseguros en todo. No han aprendido que Dios, quien puede hacer rotar esta Tierra para ti, creando día y noche, puede encargarse de tu rutina si permites que así sea. Pero no lo permites.

No queremos saber qué tan buenos somos. Queremos saber cuán malos son los demás, pero nunca encontraremos nuestra bondad en esta forma. Si alguien es malo, que así sea. Pero trata de no ser malo tú.

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

[Publicado en Success and the Spirit: Un camino de Acuario hacia la abundancia]

## ORIGINAL EN INGLÉS

### ***Attitude of Gratitude Meditation***

*Taught by Yogi Bhajan on June 26, 1998*

We have a very good mantra that creates prosperity. Mantra is 'man' 'tra.' It is a mentally projected vibration that entangles with Infinity and creates the effect. It is a sound system that you, I, me, we, they, thou can all create. It has nothing to do with what you feel or what you are. **But when all the vibrations of you and your environments have gone negative, that is the moment to use this mantra. When you chant this mantra with the breath of life, you tap into all the angels of the Universe, including your own great ancestors who have a qualifying life as an angel. It's quick. It's fast. It's purposeful. It brings in what you need.**

**POSTURE:** Sit in Easy Pose with a straight spine, chin in, chest out, belly in. Physically and mentally straighten your spine, so the channels can be clear.

**MUDRA:** Bend the elbows down by the sides and cross the forearms over the diaphragm area, parallel to the floor, right on top, left underneath. Grab the right elbow with the left hand and the left elbow with the right hand. Comfortably lock your hands so that you have the elbows in your hands.

**EYES:** The eyes are closed.

**BREATH:** Breathe long and deep for 1 to 2 minutes before beginning to chant.

#### **MANTRA:**

*HarHarHarHarGobinday*

*HarHarHarHarMukanday*

*HarHarHarHarUdaaray*

*HarHarHarHarApaaray*

*HarHarHarHarHareeang*

*HarHarHarHarKareeang*

*HarHarHarHarNirnaamay*

*HarHarHarHarAkaamay*

Nirinjan Kaur's version of this mantra was used in class.

Chant the mantra out loud from the navel. Continue for 1 minute.

Then whisper powerfully. Use the pranic power. Keep the navel engaged. Continue for 3 ½ minutes.

Then chant silently. Move the breath with the navel. Keep the navel moving as if you were chanting, but you are silently chanting with the mantra. Continue for 8 minutes.