



asociación de profesores
Kundalini Yoga

LA MEDITACIÓN DEL MAESTRO KEV:

Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaar

Extraído de 3ho Yogic Living

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

Este año (2017) practicaremos la Meditación del Maestro Kev para el 5° Sutra, durante 40 días comenzando el primer día del Solsticio de Verano. Haremos la misma meditación hasta y durante el Solsticio de Invierno.

Este cántico es una llave maestra al Cosmos. Despeja el camino cuando estás estancado. Trata este mantra con reverencia. Tiene el poder para amplificar tus palabras, de modo que después de cantarlo mantente elevado. Haz vibrar el Cosmos y el Cosmos abrirá el camino.

Tú puedes cambiar fácilmente tu órbita en la medida que entiendas que eres parte de lo Infinito y el Infinito es parte de ti.

Yogi Bhajan

Postura: Siéntate derecho con la columna firme y las manos sobre las rodillas.

Mantra: *Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar.*

Ong Kaar se canta desde el punto del Ombligo. Recuerda cantarlo siempre con el movimiento del ombligo. En *Ek Ong* el ombligo va hacia adentro; en *Kaar* el ombligo va hacia afuera. *Ek Ong Kaar* siempre parece un poquito ingenuo. *Ek Ong Kaar* está siempre en el ombligo.

Practica el cántico con ritmo sostenido. Observa tu lengua: comenzarán a ocurrir muchas cosas.

Tiempo: Continuado de 3 a 11 minutos.

Traducción:

Dios y Nosotros somos Uno.

Conozco esto por la gracia del Guru Verdadero.

Dios y Nosotros somos Uno.

Este mantra, conocido también como Mantra Siri o Mantra Mágico, detiene todo lo negativo y remueve todos los obstáculos. Trae consigo gran intuición. Si se canta 5 veces, detiene la mente y la pone en marcha reversa. Te llevará más allá de la dualidad y establecerá la fluidez del espíritu.

Requiere que se cante con reverencia. Después de cantar este mantra, todo lo que digas será amplificado; por lo tanto, sé positivo y no digas nada negativo, por lo menos durante un rato. Este mantra puede tener un impacto negativo si se canta incorrectamente. Por consiguiente lo mejor es invocar el canto-sagrado o meditar antes de practicar este mantra.

Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar.

Comentarios de Yogi Bhajan: Este cántico es una llave maestra. Después de cantarlo nunca profieras una palabra mala o negativa. El universo entero y su energía van con este mantra.

Nada hay en la mano de Dios que tú no puedas tomar, y ello ni siquiera Lo molestará. Pero allí hay un secreto. El secreto está al reverso. Todo lo que va en este camino también vendrá de vuelta. Ese es el secreto.

Te hará completamente intuitivo. Cuando se logra entender este mantra, no hay nada que no puedas conocer. Hazlo en cualquier tiempo o lugar, por cualquier motivo. Él abre el Tercer Ojo. Está disponible todo el tiempo. Es un truco, un artilugio; es esa clase de llave maestra o artilugio que puede abrirlo todo.

No existe el “Om”; es “Ong”. El sonido debe salir de la nariz, es una cosa sencilla. El fuego sale de tus fosas nasales. “Ong”. Funcionan ambas fosas nasales. *Ek Ong Kaar* se canta desde el punto del ombligo. Recuerda cantarlo siempre con el movimiento del ombligo. Con *Ek Ong* en ombligo va hacia adentro; con *Kaar*, el ombligo va hacia afuera: siempre parece un poquito ingenuo. *Ek Ong Kaar* permanece siempre en el ombligo.

Esta meditación fue originalmente enseñada por Yogi Bhajan el 18 de julio de 1975.

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan.

Más sobre el 5° Sutra:

“Todo el Universo es una vibración de energía. Vamos vibrando ya sea en armonía o en desarmonía con el Universo. Vibramos en frecuencia a través de nuestros pensamientos, palabras, acciones, emociones y sentimientos. Lo que lanzamos al Universo lo recibimos de regreso de manera muy similar a un búmeran. Cuando parece que la vida está continuamente poniendo obstáculos en tu camino y que nada parece avanzar, puede estar demostrándote que no estás vibrando en armonía con el Universo. Vibrar con el Universo es vibrar en las frecuencias más altas del amor, la compasión y la bondad. Una de las mejores maneras de marchar con el fluir del

Cosmos es a través del yoga, la meditación y el canto de los sonidos de los mantras sagrados, que te sintonizan con el Universo”.

Catalyst Yogi

“Correcto, cantar. En voz alta es mejor, aunque en silencio también funciona. Cambiar tu frecuencia mental cambia tu respuesta emocional a las situaciones y entornos, te permite focalizarte en las exigencias del momento presente y abre tus propias sabiduría y claridad internas. También ayuda a los demás a permanecer en calma a tu alrededor. ‘Vibrar con el Cosmos’ también significa estar conscientes de tus palabras y tu tono de voz. Evita ventilar tus frustraciones hablando mal de alguien o repitiendo una y otra vez lo mal que puedes estar. Haz que sea una práctica en ti escoger conscientemente tus palabras, y siente entonces cuánta energía, cuánto espíritu posees, cuánto cambian los que te rodean y cuán prestamente obtienes que las cosas se hagan”.

Shanti Shanti Kaur

Original en inglés

Master Key Meditation: EkOngKaarSatGurPrasaad



This year (2017) we will practice the Master Key Meditation for the 5th Sutra, for 40 days beginning on the first day Summer Solstice. We will do the same meditation leading up to and during Winter Solstice.

This chant is a master key to the Cosmos. It opens the way forward when you are stuck. Treat this mantra with reverence. It has the power to amplify your words, so after you chant it, keep yourself elevated. Vibrate the Cosmos and the Cosmos shall clear the path!

*"You can change your orbit easily provided you understand you are part of Infinity and Infinity is part of you."
-Yogi Bhajan*

Posture: Sit up straight with a firm spine, hands on the knees.

Mantra: *Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar.*

Ek Ong Kaar is chanted at the Navel Point. Always remember to chant it with the navel movement. On *Ek Ong*, the navel goes in; on *Kaar*, the navel goes out. *Ek Ong Kaar*: there is always a little jerk. *Ek Ong Kaar* is always at the navel.

Chant the mantra in an unbroken rhythm. Watch your tongue; lots of things will start happening.

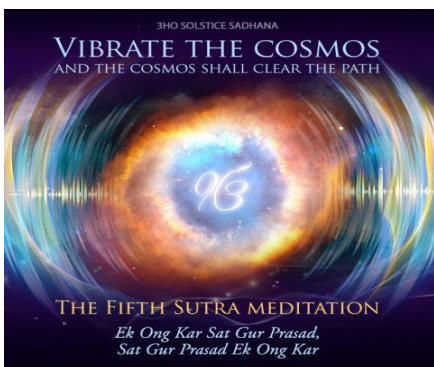
Time: Continue for 3 - 11 minutes.

Translation:

*God and We are One.
I know this by the Grace of the True Guru.
I know this by the Grace of the True Guru.
God and We are One.*

This mantra, also known as the Siri Mantra or the Magic Mantra, stops anything negative and removes all obstacles. It brings great intuition. If the mantra is chanted 5 times, it will stop the mind and put it into reverse gear. It can take you beyond duality and establish the flow of spirit.

It needs to be chanted with reverence. After chanting this mantra, anything you say will be amplified, so be positive and don't say anything negative, at least for a while. This mantra can have a negative backlash if chanted incorrectly. So it's best to invoke the sacred—chant or meditate before practicing this mantra.



[5th Sutra MP3 - Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar](#)

Yogi Bhajan's Comments: This chant is a master key. After you chant this mantra, never utter a wrong or negative word. The entire Universe and its energy follow this mantra.

There is nothing in the hand of God that you cannot take, and it won't even bug Him. But there is a secret to it. These secrets are in the reverse of it. Anything which goes this way must come back, too. That is the secret in it.

It makes you totally intuitive. When this mantra becomes understood, there is nothing you don't know. Do it any time, anywhere for any reason. It opens up the Third Eye. It is open all the way. This is a trick, a gadget; that kind of master key or gadget which can open up everything.

There is no such thing as "Om"; it is "Ong." The conch must come out of the nose, it is a simple thing. Fire comes out of your nostrils, "Ong." Both nostrils work. *Ek Ong Kaar* is chanted at the Navel Point. Always remember to chant it with the navel movement. On *Ek Ong*, the navel goes in; on *Kaar*, the navel goes out. *Ek Ong Kaar*: there is always a little jerk. *Ek Ong Kaar* is always at the navel.

This meditation was originally taught by Yogi Bhajan on July 18, 1975

©The Teachings of Yogi Bhajan

More on the 5th Sutra:

"All of the Universe is a vibration of energy. We are either vibrating in harmony or disharmony with the Universe. We vibrate frequency through our thoughts, words, actions, emotions, and feelings. What we put out to the Universe we receive back, much like a boom-a-rang. When life seems to be continually placing blocks along your path and nothing seems to be moving, it may be showing that you are not vibrating in harmony with the Universe. To vibrate with the Universe is to vibrate the higher frequencies of love, compassion, and kindness. One of the best ways to be in the flow of the Cosmos is through yoga, meditation, and chanting mantra— sacred sounds that attune you to the Universe."

-Catalyst Yogi

"That's right, chant. Out loud is better, although silently works, too. Changing your mental frequency changes your emotional response to the situation and environments, allows you to focus on the present demands, and opens up your own inner wisdom and clarity. It also helps others stay calm around you. 'Vibrate the Cosmos' also means to be aware of your words, and tone of voice.

Avoid venting your frustration by badmouthing someone or repeating over and over what a lousy situation you're in. Make a practice of consciously choosing your words, and then notice how much energy and spirit you have, how others change around you, and

how quickly you get things done."
-ShantiShantiKaur