



asociación de profesores
Kundalini Yoga

“Recuerda que eres un Santo”

Meditación guiada por el Maestro

(Extraída del Programa de ocho semanas de KY para la Determinación)

Traducida en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

Parte I - 19 minutos

Siéntate derecho con las piernas cruzadas. Los ojos están cerrados.

"Nuestro ego nos ha dejado, y estamos en un continuo estado de oración. Estamos sonriendo, estamos en un estado de ánimo meditativo, nuestros ojos están cerrados, y estamos mirando dentro de nosotros mismos. En el fondo nos encontramos con nuestro ser. Nuestra naturaleza y cultura es poderosa, de oración, agradecida. Meditemos en estas líneas.

Humillémonos ante nuestro Creador, sintamos cercanía y unión y regalemos a nuestro ser una respiración profunda y concentrémonos en esta respiración. Dejémoslo ir y retomémoslo, en lo profundo de nuestro ser, para que pueda tocarnos. Invoquemos a nuestro ser, cuerpo, mente y espíritu. Rindámonos ante el Todopoderoso y agradezcamos su orientación.

Convirtámonos en seres humanos únicos, ahora, en este preciso momento. Permitámonos conocer que lo sabemos, ver, en nuestro ser interno y, no usemos nuestros ojos con inseguridad, sino nuestro ojo interno con gran seguridad.

Sigamos respirando profundo, profundo y, respirando profundamente, permitámonos crear un ciclo. Un ciclo interminable.

Que haya unión entre nosotros y el infinito Olvidemos por un momento quiénes somos, qué estamos haciendo, excepto que podemos cabalgar en la ola de nuestro propio aliento.

Aprendamos a sortear todas las dificultades y circunstancias, desde un punto de vista neutral. Yo soy yo soy. Permitámonos cargarnos con energía, inundarnos de pureza, perseguir la belleza. Toquemos la Luz.

Regalémonos este día y mantengamos nuestro yo más alto que nosotros mismos, de la manera que sabemos.

Permitámonos entender en la profundidad de nuestra mente que nacimos en el útero mediante los espermatozoides de nuestros padres, para agregar belleza y generosidad al karma de nuestra

vida y, ahora tenemos que pagar y tenemos que ser positivos, afirmativos, serviciales, compasivos, amables y, debemos tender la mano.

Sabemos muchas cosas en nuestra vida, pero en este momento queremos conocer nuestra vida, nuestra vida interna, para poder sentarnos como yoguis, meditar y ponernos en marcha, mejor que nadie.

Qué tan jóvenes somos, lo somos. Tenemos una larga vida para vivir. Inhala profundo, continuamente. Y exhala.

No permitas que la respiración se descontrole.

Imagina a un santo y sé un santo. Permitámonos lograr algo. Lleguemos a alguna parte.

Sintámonos dentro de nosotros. Este poder de la meditación, por el que te guías, es el más afirmativo, positivo y fructífero. Monta las olas de la respiración y siente la cercanía del Dios que te dio el Aliento de vida. Alcanza en tu interior todo lo que allí está.

Que el Gurú es siente en el centro de tu corazón y desde allí gobierne sobre ti como una Deidad. Que entiendas shunya, y comiences desde cero y trates de alcanzar el Infinito. Respira con fuerza y enérgicamente. Inhala y exhala. Olvídate de todo recuerdo del pasado y solo recuerda que tienes un santo en tu interior, que te dio el Gurú y es guiado por Dios.

Con esta afirmación, puedes limpiarte y purificarte por completo. Siéntete orgulloso del hecho que de vez en cuando tienes la oportunidad de hacerlo. No es solo esta tarde y este día. Debería ser toda tu vida, recargarte a ti mismo.

Parte II - 3 minutos

Ahora conscientemente haz Respiración de Fuego. Mueve el ombligo para que todos los órganos: hígado, riñón, páncreas... se recarguen. Los pulmones tendrán una doble función. Obtendrás el efecto correcto. Hazlo sinceramente. Recuerda que la respiración tiene mucho poder.

Para terminar

Inhala profundo, retén el precioso aliento y ora por la paz y por todos aquellos que dieron su vida, en paz. Exhala. Inhala profundo. Ora por la paz de tu paz y agradece a Dios que estamos juntos bajo un mismo techo en amor, tranquilidad y paz. Exhala. Inhala profundo y ora para que Dios de a tus hombros la capacidad de cargar con el peso del karma, el dharma y este Universo. Déjalo fluir".

Que el eterno sol te ilumine y el amor te rodee y la luz pura interior, guíe tu camino.

"Que seas bendecido por la virtud del Señor y que Dios dentro de ti gobierne tu destino y te traiga paz y tranquilidad. Haz que sea una oración diaria con bendiciones positivas, y comparte esas bendiciones para todo el mundo. Sat Nam".

ORIGINAL EN INGLÉS

Guided Meditation with the Master, Remember the Saint Within

Part I - 19 Minutes

Sit straight in a cross-legged position. Eyes are closed.

“Our ego has left us, and we are enduring in a state of prayer. We are smiling, we are in a meditative mood, our eyes are closed, and we are looking within ourselves. Deep down we find ourselves. Our nature and culture is powerful, prayerful, grateful. Let us meditate on these lines.

Humble ourselves before our Creator, feel nearness and union and allow ourselves a gift of a deep breath. And let us concentrate on this breath. Let us let it go and take it back in, deep in our being, so it can touch us. Let us call upon ourselves, body, mind and spirit. Let us surrender ourselves to Almighty and let us be grateful for the guidance.

Let us transform ourselves to unique human beings, now, right this minute. Let us know that we know. Let us see that we see, in our inner being. And not use our open eyes with insecurity, but our inner eye with deep security.

Let us keep breathing deep and deep, and, leaving the deep breath deeply, let us create a cycle. Unending cycle.

Let there be union between us and infinity. Let, for a moment, forget who we are, what we are doing, except we may ride on the wave of our own breath.

Let us learn to guide ourselves against all odds and evens, from a neutral point of view. I am, I am. Let us charge ourselves with the surcharge of energy, flood ourselves with purity, pursue ourselves in beauty. Let us touch the Light.

Let us give our self this day and maintain our self higher than our self as we know.

Let us understand in our depth of mind that we were born in the womb through the sperm of our parents, to add beauty and bounty to our life of karma. And now we have debt to pay and we have to be positive, affirmative, serviceful, compassionate, kind. And we must reach out.

We know many things in our life, but this moment we want to know our life, our life within ourselves, so that we can sit as yogis, meditate and get going, better than anybody.

How young we are, we are. We have a long life to live. Breathe in deeply, continuously, and breathe out. Don't let the control of the breath go away.

Imagine a saint, and be a saint. Let us achieve something. Let us reach somewhere.

Let us feel in us. This power of meditation, where you guide yourself, is the most affirmative, positive and fruitful. Ride the waves of the breath and feel the nearness of the God who gave you the Breath of Life. Reach out, inside of you, all that is there.

In your heart center, may the Guru sit and preside over you as Deity. May you understand shuniya, and start from zero and try to reach Infinity. Breathe powerfully and forcefully. Inhale and exhale. Forget all memory of the past and only remember you have a saint within, being provided by the Guru and guided by God.

In this affirmation you can't totally cleanse yourself and purify yourself. Be proud of the fact that once in a while you get a chance to do it. It is not this evening and this day only. It should be your life, to recharge yourself.

Part II - 3 Minutes

Now consciously do Breath of Fire. Move the navel so that all of the organs—liver, kidney, pancreas... may be recharged. Lungs will give double function. You will get the right effect. Do it sincerely. Remember Breath of Life has a lot of power.

To End

Inhale deeply, hold the precious breath and pray for peace and for all those who gave their life, peacefully. Exhale. Inhale deeply. Pray for peace of yourself and thank God we are together under one roof in love, tranquility and peace. Breathe out. Breathe in deeply and do the prayer that God give your shoulder the power to carry the weight of karma, dharma and this universe. Let it go.”

May the long-time sunshine upon you, all loves surround you, and the pure light within you guide your way on.

“May you be blessed by the virtue of the Lord and may God within you rule your destiny and bring you peace and tranquility. May you make it a daily prayer and ask yourself for positive blessings, and share those blessings for all the world around. Sat Nam.”