



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación

Adi Shakti Tratakam

Documento extraído de 3HO Life Style

Traducido en servicio para Apky por Shabad Dev Kaur

Marzo 2018



Yogi Bhajan enseñó meditaciones comprobadas y la tecnología de Tratakam. Enseñó que cada Taatrik viene con sus propias cualidades especiales. Puede que estés familiarizado con la imagen del Tratakam de Yogi Bhajan; también está el Tratakam del Adi Shakti.

Yogi Bhajan explicó que la geometría y las dimensiones son muy específicas y meditar en este símbolo "te libera de las limitaciones en el concepto y la experiencia del yo. Abre los chakras superiores y te da ecuanimidad y coraje. Es sanador y puede curar muchas dificultades físicas y mentales" (página 23, Guru Yoga y La Tecnología del Tratakum). Descarga una copia gratuita de este folleto del sitio web de KRI, Herramientas para docentes y estudiantes.

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta. Aplica el bloqueo de cuello. Pon el símbolo Adi Shakti directamente frente a ti a una distancia de aproximadamente 7 pies (*nota de traducción: son app. 213 cm). Concéntrate en la infinitud a través del centro del símbolo. La iluminación debe ser la adecuada para permitir una visión fácil y suficientemente tenue como para minimizar las distracciones. La luz de las velas está bien si es fuerte y se pone a los lados de la imagen.

Enfoque: abre bien los ojos, luego sube los párpados inferiores y los superiores bájalos alrededor de 1/4 para hacer "ojos de serpiente". Mantén los ojos fijos sin parpadear. Respira lento y profundo.

Mantra: El mantra interno ideal para este símbolo es Wahe Guru. El símbolo puede ser negro sobre blanco, o idealmente azul sobre un fondo naranja.

Tiempo: Continúa la meditación de 11 a 31 minutos. Luego inhala, cierra los ojos y relájate.

El símbolo de Adi Shakti se utilizó durante más de 10.000 años antes de que fuera adoptado y popularizado por los gurús de la tradición sij. Es un símbolo universal que proyecta tu mente a un estado de éxtasis y conocimiento expandido.

En algunas de las tradiciones espirituales más antiguas, una mujer se paraba en una colina vestida de blanco con los brazos levantados formando dos arcos de 60 grados. Sus brazos, cabeza y columna constituían el símbolo del Adi Shakti. Ellos meditaban en esa forma y en la sacralidad de la fuerza creadora primordial del Universo.

Guru Gobind Singh recreó el símbolo agregándole espadas: una espada curva a cada lado, una espada recta en el centro y un círculo redondo llamado chakra en el centro. La espada representa el juicio correcto, la buena discriminación y la capacidad de discernir lo real de lo irreal. Como símbolo completo, la espada central es la conciencia individual y la energía Kundalini. El círculo es el infinito y la totalidad interna que es nuestra naturaleza. Las dos espadas curvas son los límites del nacimiento y la muerte, la protección otorgada por el pensamiento correcto en la mente superior. Todos juntos conceden Gracia y Dignidad en los desafíos de la vida.

La meditación en el Adi Shakti te libera de las limitaciones en el concepto y la experiencia del yo. Abre los chakras superiores y te da ecuanimidad y coraje. Puede curar muchas dificultades físicas y mentales. Al mirarlo, a menudo sientes que te proyectas hacia adelante y hacia arriba a medida que las dimensiones de la imagen impactan tu mente y te abren a las cualidades del éter.

Las Enseñanzas de Yogi Bhajan.-

Original en Inglés

Adi Shakti Tratakam Meditation



Yogi Bhajan taught gazing meditations and the technology of Tratakum. He taught that each *Taatrik* comes with its own special qualities. You may be familiar with the Tratakum of Yogi Bhajan's image; there is also the Tratakum of the Adi Shakti.

Yogi Bhajan explained that the geometry and dimensions are very specific and meditating on this symbol "releases you from the limitations in the concept and experience of the self. It opens the higher chakras and it gives you equanimity and courage. It is healing and can cure many physical and mental difficulties" (pg. 23, *Guru Yoga and The Technology of the Tratakum*. Download a free copy of this booklet from the [KRI website Tools for Teachers and Students](#).

Posture: Sit in easy pose with a straight spine. Apply the neck lock. Place the Adi Shakti symbol directly in front at a distance of about 7 feet. Focus through the center of the symbol on to Infinity. The lighting must be bright enough to allow easy vision and dim enough to minimize distractions. Candle light is fine if it is strong enough and placed toward the sides of the picture.

Focus: Open the eyes wide. Then close the lower lids upward and the top lids downward about 1/4th of the way to make "snake-eyes." Keep the eyes fixed without blinking. Breathe in slow, deep meditative cycles.

Mantra: The ideal inner mantra for this symbol is *Wahe Guru*. The symbol can be black on white, or more ideally blue on an orange background.

Time: Continue the meditation 11- 31minutes. Then inhale, close the eyes and relax.

The Adi Shakti symbol was used for over 10,000 years before it was adopted and popularized by the Gurus of the Sikh tradition. It is a universal symbol that projects your mind into a state of expanded knowledge and ecstasy.

In some of the earliest spiritual traditions, a woman would stand on a hill dressed all in white with her arms raised upward in two 60 degree arcs. Her arms, head and spine formed the Adi Shakti symbol. They would meditate on that form and on the sacredness of the primal creative force of the Universe.

Guru Gobind Singh re-created the symbol by laying swords together: a curved sword on each side, a straight sword in the center, and a round circle called a chakra in the middle. The sword represents right judgment, good discrimination and the ability to discern the real from the unreal. As a complete symbol, the central sword is the individual awareness and Kundalini energy. The circle is the Infinite and the inner wholeness that is our nature. The two curved swords are the boundaries of birth and death, and the protection given by right thought in the higher mind. All together they grant Grace and Dignity under the challenges of life.

Meditation on the Adi Shakti releases you from limitations in the concept and experience of the self. It opens the higher chakras and it gives you equanimity and courage. Its healing and can cure many physical and mental difficulties. As you look at it you will often feel you project forward and upward as the dimensions of the picture impact your mind and open you to the qualities of the ether.

© The Teachings of Yogi Bhanjan