



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Meditación Wahe Guru**

Enseñada por Yogi Bhajan el 14/1/1972

Texto original extraído de [www.3ho.org/wahe-guru-meditation](http://www.3ho.org/wahe-guru-meditation)

*Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur*

Esta meditación traerá un estado de calma y dicha a la mente. Si se practica varias veces, los ojos se trabarán automáticamente en el punto del tercer ojo cuando inhalas. Incluso será difícil salir de ahí. La calma viene cuando conscientemente te unificas con las partes de ti mismo.



**Postura:** siéntate con la columna derecha en una postura meditativa.

**Ojos, Foco y Mantra:** fija los ojos en la punta de la nariz. Gira la cabeza a la izquierda, llevando el mentón sobre el hombro y canta Wahe. Luego gira la cabeza a la derecha mientras cantas Guru.



asociación de profesores  
Kundalini Yoga

**Tiempo:** Continúa por 11 hasta 31 minutos.

**Para Finalizar:** Inhala profundamente e inmediatamente medita en el punto del tercer ojo por varios minutos.

En esta kriya nos enfocamos en la unión de los triángulos inferior y superior. Los triángulos están formados por la punta de la nariz y los dos ojos y el punto entre las cejas y los dos ojos; llevar el inferior al superior es la relación sexual más elevada. Cuando se establece en el subconsciente, se convierte en una relación sexual divina en éxtasis.

© The Teachings of Yogi Bhajan



## ORIGINAL EN INGLÉS

### Wahe Guru Meditation

This meditation will bring a state of calmness and joy to the mind. If practiced several times, the eyes will automatically lock at the third eye point when you inhale. It will even be hard to come out of it. The calmness comes as you consciously unite with the parts of yourself.



**Posture:** Sit with the spine erect in a meditative posture.

**Eyes, Focus, and Mantra:** Fix the eyes at the tip of the nose. Turn the head to the left, bringing the chin over the shoulder and chant *Wahe*. Then turn the head to the right while chanting *Guru*.

**Time:** Continue for 11 to 31 minutes.

**To End:** Inhale deeply and immediately meditate at the third eye point for several minutes.

In this kriya we focus on the union of the lower and higher triangles. The triangles are formed by the tip of the nose and the two eyes and the brow point and the two eyes; bringing the lower in to the higher is the highest intercourse. When established in the subconscious, it becomes a divine intercourse into ecstasy.



asociación de profesores  
Kundalini Yoga

© The Teachings of Yogi Bhajan