



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación Extraída de la Biblioteca de las Enseñanzas de Yogi Bhajan

Traducida en servicio para Apky por Shabad Dev Kaur

El Adi Mantra completo como meditación individual



Lo primero que hacemos al comienzo de la clase es cantar el Adi Mantra:

Ong Namó Guru Dev Namó

Este mantra nos conecta con la Sabiduría, o Inteligencia Infinita, que reside dentro de cada uno de nosotros, así como con la Cadena dorada de maestros que nos han precedido. Este mantra "... te hace muy receptivo y sensible a los mensajes de tu cuerpo, mente e intuición". Nos guía a través de nuestra práctica de yoga.

El Adi Mantra completo te sumerge en la conciencia y la orientación de tu situación personal. Establece un rayo de guía entre tu estado inmediato y tu conciencia superior.

También es una excelente meditación para aquellos en Shakti Pad.

El mantra es: Ong Namó Guru Dev Namó, Guru Dev Namó, Guru Deva

Drishti (enfoque de ojo): punta de la nariz

Mudra: ambas palmas hacia arriba y en gyan mudra (dedo índice y pulgar juntos) frente al centro del corazón. Junta los lados del dedo meñique y la base de los meñiques, creando un "cuenco" con ambas manos.

Respiración y mantra: toma una inhalación completa, y al exhalar, canta el mantra ong namo guru dev namo guru dev namo guru deva 3-5 veces en una exhalación.

Continuar por 11/31 minutos

Original en Inglés

The Complete Adi Mantra for Individual Meditation

The first thing we do at the beginning of class is chant the Adi Mantra:
Ong Namō Guru Dev Namō

This mantra connects us to the wisdom, or Infinite Intelligence, that resides within each in every one of us, as well as to the Golden Chain of teachers that have come before us. This mantra "...makes you very receptive and sensitive to the messages of your body, mind and intuition." It guides us through our yoga practice.

The Complete Adi Mantra *immerses you in awareness and guidance for your personal situation. It establishes a guiding beam between you in your immediate state, and your higher consciousness, that is true through all states.*

It is also an excellent meditation for those in Shakti Pad.

The mantra is

Ong Namō Guru Dev Namō, Guru Dev Namō, Guru Deva

Drishti (eye focus): tip of nose

Mudra: both palms faced upwards and in gyan mudra (index finger and thumb together) in front of the heart center. Bring the sides of the pinky and base of the pinkies together, creating a "bowl" with both hands.



Breath and mantra: take a full inhale, and on the exhale, chant the mantra *ong namo guru dev namo guru dev namo guru deva* 3-5 times in one exhale.

Continue for 11-31 minutes.