

## **Meditación**

<https://www.3ho.org/spiritual-names/meditate-your-spiritual-name>

*Traducida en servicio para Apky por Shabad Dev Kaur*



### **Medita en tu nombre espiritual**

Yogi Bhajan solía decir que "un nombre espiritual es un nombre de destino". Tiene el poder de transformar tu futuro de un destino simple a un destino más elevado.

Practica las siguientes meditaciones para ayudarte a integrar a tu vida tu nombre espiritual.

### **Meditación para cambiar tu destino**

Originalmente enseñado el 9 de julio de 1982

"Esta meditación brinda relajación profunda, fuerza y claridad mental. Si lo haces honestamente, puede cambiar tu destino completo. Además, practicándolo durante 31 minutos al día durante 6 meses, puedes visualizar el Cosmos. Si cantas durante 2-1 / 2 horas al día, durante 6 meses, puedes dominar los 5 tattvas". De acuerdo con las antiguas enseñanzas yóguicas, los seres humanos están formados por cinco tattvas o elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. - Yogi Bhajan

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta.

Mudra: Manos en Gyan Mudra.

Ojos: cerrado o centrado en el punto del tercer ojo.

Respiración y mantra: inhala profundamente y recita el mantra ocho veces en voz alta, de forma monótona:

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o*

*Tiempo: 31 minutos.*

Para finalizar: inhala profundamente. Retén. Exhala.

## ORIGINAL EN INGLES

### Meditate on your Spiritual Name



Yogi Bhajan often said that “a spiritual name is a destiny name.” It has the power to transform your future from simple fate to your highest destiny.

Practice the following meditations to help you integrate your spiritual name into your life.

Meditation to Change Your Destiny. Originally taught on July 9, 1982

“This meditation brings deep relaxation, strength and mental clarity. If you do it honestly, it can change your entire destiny. Also, by practicing it for 31 minutes a day for 6 months, you can experience the Cosmos before your eyes. If you chant it for 2-1/2 hours a day, for 6 months, you can command the 5 tattvas.” (According to ancient yogic teachings, human beings are made up of five tattvas, or elements: earth, water, fire, air and ether.) - Yogi Bhajan

Posture: Sit in Easy Pose with a straight spine.

Mudra: Hands in Gyan Mudra.

Eyes: Closed or focused on the Third Eye Point.

Breath & Mantra: Inhale deeply and recite the mantra eight times out loud, in a monotone:

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o  
Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jee-o

Time: 31 minutes.

To End: Inhale deeply. Hold. Exhale.