



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Meditación para la Prosperidad: Activa la Mente Positiva**

Enseñado por Siri Singh Sahib Yogi Bhajan el 10 de enero de 1998 y presentado en la página 196 de *Éxito y Espíritu: Un Camino Acuarioano a la Abundancia*

Texto original extraído de <https://www.sikhdharma.org/trigger-the-positive-mind/>

*Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur*

“Si estás realmente seguro de ello<sup>1</sup>, la mente positiva te servirá por siempre”.

Siri Singh Sahib Yogi Bhajan



---

<sup>1</sup> Del juego de palabras en inglés: “If you really are positive about it, then the positive mind may serve you forever”.

## **Parte Uno**

**Postura:** En postura fácil, toma tu mano izquierda, llévala bajo la camisa, encuentra tu Punto del Ombligo y coloca el centro de tu palma sobre él. Toma tu mano derecha y coloca tus 4 dedos sobre la frente, pulgar hacia arriba.

**Respiración:** Respira mecánicamente<sup>2</sup>, no automáticamente. Respirate. Inhálate a ti mismo. Inhala mecánicamente, exhala mecánicamente. Mantén tu columna derecha, mantén tus puntos de contacto sobre la frente y el Centro del Ombligo y observa lo que ocurre.

**Tiempo:** 7 minutos.

**Comentarios:** Entre tu Punto del Ombligo y tu Ajia Chakra, o Ajna – el Tercer Ojo. No diré lo que pasará. Es un desafío simple y científico. Tu cabeza está allá arriba. Tu corazón está al medio. Y tu Punto del Ombligo es el núcleo básico de lo que los chinos llaman energía chi. Lo llamamos tu energía ji, tu energía “yo” o el centro shushmana desde donde, como un espermatozoide y óvulo, tomaste este cuerpo, esta forma y tu geografía. Creciste, viviste y disfrutaste sin tomar una respiración de la vida. Naciste y este Punto del Ombligo te proveyó de todo - recuerda eso. Entonces esta energía es la energía inmortal, no la energía mortal. En yoga, nunca respire la respiración de la vida de forma automática. Siempre respira mecánicamente. 31 minutos de respiración mecánica pueden darte salud como nunca has tenido. Pueden darte fuerza como nunca has entendido. Pueden darte respuestas para cada pregunta –incluso preguntas que nunca comprendiste. Porque vives por la respiración, mueres por la respiración. Entonces tienes que disfrutar la respiración.

## **Parte Dos**



---

<sup>2</sup>N. del T.: Respiración mecánica es la respiración consciente.

**Postura:** Toma tu mano izquierda y colócala alrededor de la parte posterior de tu cuello, sujetándolo. Coloca la mano derecha sobre el Centro del Corazón.

**Ojos:** Los ojos están cerrados.

**Respiración:** Inhala mecánicamente por cualquier fosa nasal que esté funcionando y exhala por la boca.

**Tiempo:** 10 minutos

**Comentarios:** Tienes toda la columna cervical, 1-6, bajo tu mano (vértebras del cuello). Ese agarre del cuello implica que la sangre circulará, el líquido raquídeo circulará y tu cerebro recibirá un tónico automático. Presiona tu corazón. Presiónalo hasta que puedas sentir las vibraciones en la frente. Compruébalo.

### **Parte Tres**



**Postura:** Mantente en la postura y empieza a silbar Ardas Bhai. Encontrarás el ritmo y éste te elevará automáticamente. Proyecta la energía mientras contienes tu psique biorítmica.

**Tiempo:** 3 minutos.

**Para terminar:** Relájate.

**Comentarios:** El trabajo es que tu mente tiene que estar positiva. La mente positiva te tiene que decir “estoy hecha a semejanza de Dios o el Creador” (si eres ateo, di cualquier cosa, no importa). “Estoy hecha de algo y tengo que probar algo, soy bella, abundante, estoy dichosa”. Sólo puedes vivir absolutamente feliz si construyes una mente positiva.

La única forma de que puedas volverte independiente es si eres intuitivo. Y para desarrollar tu intuición, tienes que tener tu respiración – la fuerza de vida básica y

elemental – bajo tu control. Y debes tener una mente positiva porque todos los pensamientos atrapados en el subconsciente empezarán a caer al inconsciente, cuando éste esté sobrecargado –y entonces tendrás pesadillas. Por eso debes librarte de ellos a nivel subconsciente.

Debes alcanzar cosas a través de la mente –la mente positiva. Consigue cosas positivas para ti. Cuando eres positivo, tu vida es positiva, tu proyección es positiva. Entonces verás que mucha gente te ama, mucha gente viene a ti. Hay dos formas de vivir, amigos. Una es empujar y vivir. Otra es vivir y dejar que las cosas vengan a ti. Si tu psique magnética puede ser estimulada positivamente desde el punto seis, punto ocho, punto nueve, punto ocho, punto nueve o uno a dos punto cinco, todo lo que necesitas mentalmente, subconscientemente, conscientemente o inconscientemente vendrá a ti. Si estás realmente seguro de ello, la mente positiva te servirá para siempre.

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Trigger the Positive Mind – A Meditation for Prosperity

Taught by Siri Singh Sahib Yogi Bhajan on January 10, 1998 and featured on page 196 in *Success and the Spirit: An Aquarian Path to Abundance*

“If you are really positive about it, then the positive mind may serve you forever.” ~  
Siri Singh Sahib Yogi Bhajan

#### Part One



**Posture:** In Easy Pose, take your left hand, put it under your shirt and find your Navel Point and place the center of your palm over it. Take your right hand and put your four fingers on the forehead, thumb sticking up.

**Breath:** Breathe mechanically, not automatically. Breathe yourself. Breathe in yourself. Breathe in mechanically, breathe out mechanically. Keep your spine straight, keep your contact points on the forehead and Navel Center and see what happens.

**Time:** 7 minutes.

**Comments:** Between your Navel Point and your Ajna Chakra, or ajna—the Third Eye. I am not saying what will happen. It's a simple, scientific challenge. Your head is up there. Your heart is in-between. And your Navel Point is the basic nucleus of what the Chinese call your chi energy. We call it your ji energy, your “I” energy, or the center shushmana from where, as a spermatozoa and egg, you took this body, this shape and your geography. You grew, you lived and you enjoyed without taking a breath of life. You were born and this Navel Point provided you everything—remember that. So this energy is the immortal energy, not the mortal energy. In yoga, never breathe the breath of life automatically. Always breathe

mechanically. 31 minutes of mechanical breathing can give you health like you have never had. It can give you strength like you have never understood. It can give you answers for every question—even questions you cannot fathom. Because you live by the breath; you die by the breath. So you must enjoy the breath.

## Part Two



**Posture:** Take your left hand and put it around the back of your neck, holding the neck in this grip. Place the right hand at the Heart Center.

**Eyes:** The eyes are closed.

**Breath:** Inhale mechanically through whichever nostril is working and exhale through the mouth.

**Time:** 10 minutes

**Comments:** You have all the Cs, 1-6, under your hand (vertebra in the neck). That neck grip means that the blood will rush, the spinal serum will rush, and your brain will get an automatic tonic. Press your heart. Press it to the point where you can feel the vibrations at the forehead. Check it out.

## Part Three



**Posture:** Stay in the position and begin to whistle to Ardas Bhaee. You will find the rhythm and it will automatically elevate you. Project the energy as you contain your biorhythmic psyche.

**Time:** 3 minutes.

**To end:** Relax.

**Comments:** The work is that your mind has to be positive. The positive mind has to tell you, “I am made in the likeness of God or the Creator,” (if you are atheist, say anything, it doesn’t matter).” I am made in something and I have to prove to something, I am beautiful, bountiful, I am in bliss.” You can only live absolutely happily if you build a positive mind.

The only way you can become independent is if you are intuitive. And to develop your intuition, you have to have your breath—the basic elementary power of life—under your control. And you must have a positive mind because all the thoughts that are stuck in the subconscious will start dropping into the unconscious when it’s overloaded—and then you will have nightmares. So you have to get rid of them at the subconscious level.

You must achieve things through the mind—the positive mind. Achieve positive things for yourself. When you are positive, your life is positive, your projection is positive. Then you will find a lot of people love you, a lot of people come to you. There are two ways to live, folks. One is to hustle and live. The other is to live and let things come to you. So if your magnetic psyche can be positively aroused from point six, point eight, point nine or one to two point five, everything in the world you ever need mentally, subconsciously, consciously or unconsciously will come to you. If you really are positive about it, then the positive mind may serve you forever.