



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para la Mente Neutral

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/featured-meditations/meditation-neutral-mind>

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



Es fácil escuchar una verdad y difícil vivirla, incorporarla profundamente en tu corazón y en tu mente. La Mente Neutral abre las puertas a ese profundo recuerdo del ser y del alma. Hacer Japa con la refinada Mente Neutral lleva a Naam Chit Aveh – el recuerdo constante del Infinito. La Mente Neutral vive para el contacto con lo vasto. Deja ser a todos los demás pensamientos, sin perturbar tu constante luz interior.

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta. Deja ambas manos sobre el regazo con las palmas hacia arriba. Descansa la mano derecha sobre la izquierda. Las puntas de los pulgares pueden tocarse o no.

Ojos y foco mental: Libera toda tensión de todas partes de tu cuerpo. Siéntate derecho y encuentra equilibrio. Cierra los ojos. Imagina que te ves a ti mismo

sentado en paz y lleno de radiancia. Luego, gradualmente, deja que tu energía se acumule como un flujo en el punto del entrecejo.

Respiración: Permite que la respiración se regule sola de una manera meditativa, lenta, casi suspendida.

Mantra: Concéntrate sin esfuerzo en ese punto y mentalmente vibra en un simple monótono, como cortando el sonido, proyectando claramente cada sílaba:

Wa-he gu-ru (Identidad infinita de la oscuridad a la luz).

Invoca al ser superior y continúa estable a través de todas las barreras. Deja ir y permite a Dios.

Tiempo: Practica esta meditación de 17 a 31 minutos por sesión.

© The Teachings of Yogi Bhanan

Tomado de: La Mente: Sus Proyecciones y Múltiples Facetas, disponible a través de KRI.

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation for the Neutral Mind



It is easy to hear a truth and difficult to live it, to embed it deeply into your heart and mind. The Neutral Mind opens the gate to that deep remembrance of the self and soul. Jappa done with the refined Neutral Mind leads to Naam Chit Aveh —the constant remembrance of the Infinite. The Neutral Mind lives for the touch of vastness. It lets all other thoughts be without disturbance to your constant inner light.

Posture: Sit in easy pose with the spine straight. Put both hands in the lap with the palms facing up. Rest the right hand in the left. The thumb tips may touch or not.

Eyes and Mental Focus: Remove all tension from every part of the body. Sit straight by achieving a balance. Close the eyes. Imagine seeing yourself sitting peacefully and full of radiance. Then gradually let your energy collect like a flow at the brow point.

Breath: Let the breath regulate itself into a meditative slow, almost suspended, manner.

Mantra: Concentrate without effort at that point and mentally vibrate in a simple monotone, as if chopping the sound, projecting each syllable distinctly:

Wha-hay gu-roo (Infinity identity from darkness to light)

Call on the higher self and keep going steadily through all barriers. Let go and let God.

Time: Practice this meditation for 17 to 31 minutes at a session.

© The Teachings of Yogi Bajan

From *The Mind: Its Projections and Multiple Facets*, available through KRI.