



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Desarrollando la mente meditativa

Texto original extraído de www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/developing-meditative-mind

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

Enseñado por Yogi Bhajan el 10/01/2000



En la Era del Computador necesitamos una mente meditativa y una conciencia aplicada. Necesitamos desarrollar ese poder mental que puede guiarnos de modo que no seamos gobernados por las circunstancias externas. Este ejercicio usa un simple toque con tu respiración de la vida para que tu cuerpo físico y tu cuerpo sutil puedan traer cambios para tu bien. Es una forma natural de meditación.

Postura: Siéntate en postura fácil con tu columna derecha, mentón adentro y pecho levantado. Usa tu mano derecha para apretar el lóbulo de la oreja derecha entre el pulgar y el dedo de Júpiter (índice) (la mano está como en Gyan Mudra, excepto que el lóbulo de la oreja está entre el pulgar y el índice).

Deja que el brazo cuelgue de modo que el peso del brazo derecho tire gentilmente del lóbulo hacia abajo. Esta combinación de apretar y tirar es acupresión para el cerebro. Coloca tu mano izquierda sobre el ombligo.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Ojos: Cierra tus ojos.

Respiración: Respira a través de la boca. Debes silbar en la inhalación. Luego, exhala.

Tiempo: Continúa por 31 minutos.

Para terminar: Inhala profundo, sostén la respiración por 15-20 segundos, estira tu columna y aprieta el lóbulo de la oreja lo más fuerte que puedas.

Exhala. Inhala profundo nuevamente, sostén la respiración por 15-20 segundos, estira tu columna y aprieta el lóbulo de la oreja lo más fuerte que puedas. Exhala.

Última vez, inhala profundo, sostén la respiración por 15-20 segundos, estira tu columna, presiona tu mano izquierda contra el ombligo y aprieta el lóbulo de la oreja lo más fuerte que puedas. Exhala y relájate.

Esta meditación se encuentra en Prana, Prani, Pranayam, disponible a través de KRI.

©The Teachings of Yogi Bhajan



asociación de profesores
Kundalini Yoga

ORIGINAL EN INGLÉS

Developing a Meditative Mind

Taught by Yogi Bhajan on 1/10/2000



In the Computer Age we need a meditative mind and applied consciousness. We need to develop that mental power that can guide us so we are not ruled by outside circumstances. This exercise uses a simple touch with your breath of life so that your body and your subtle body can bring changes for your betterment. It is a natural form of meditation.

Posture: Sit in Easy Pose with your spine straight, chin in and chest lifted. Use the right hand to pinch the right earlobe between your thumb and Jupiter (index) finger (the hand is like Gyan Mudra, except the earlobe is in between the thumb and index finger).

Let the arm hang so that the weight of the right arm pulls the earlobe gently downward. This combination of pinch and pull is acupuncture for the brain. Place your left hand over your navel.

Eyes: Close your eyes.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Breath: Breathe through the mouth. You must whistle on the inhalation. Then breathe out.

Time: Continue for 31 minutes.

To Finish: Inhale deeply, hold the breath for 15-20 seconds, stretch your spine, and pinch the earlobe as much as you can.

Exhale. Inhale deeply again, hold the breath for 15-20 seconds, stretch your spine and pinch the earlobe as much as you can. Exhale.

Last time, inhale deeply, hold the breath for 15-20 seconds, stretch your spine, press your left hand against your navel, and pinch the earlobe as much as you can. Exhale and relax.

This meditation can be found in Praana, Praanee, Praanayam, available through KRI.

©The Teachings of Yogi Bhajan