



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para traer Satisfacción

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/health-and-healing/meditation-deliver-contentment>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por PritamJotiKaur



Esta meditación puede traer contención y satisfacción. Crea una conexión directa con el cuerpo radiante y nos da control de la mente. El control de nuestra mente nos da la oportunidad de permitir la satisfacción como una elección – un estado del ser a ser asimilado en nuestra consciencia diaria y nuestra psiquis.

Parte Uno

Postura: Siéntate derecho en postura fácil.

Mudra: Eleva ambas manos a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia adelante y los codos relajados abajo. Apunta los dedos índices hacia arriba y sujeta los otros dedos con los pulgares.

Ojos: Los ojos están cerrados.

Respiración: Respiración larga y profunda consciente, y lenta, a través de la boca en “O”.

Tiempo: 11 minutos.

Parte Dos

Continúa con la misma postura y profundiza la respiración aún más, empujando el ombligo hacia la columna con cada exhalación. Medita en tu mente. Alcanza un estado en que tu mente se mantenga equilibrada a pesar de lo que cualquier persona diga. Si cuentas tus valores, le das a tus virtudes una oportunidad, y viceversa.

Tiempo: 11 minutos.

Para terminar: Inhala profundo, sostén y contrae tu columna, músculo por músculo. Exhala. Repite 2 veces, y en la última exhalación contrae cada parte de tu cuerpo, de la cabeza a los pies. Relaja.

©The Teachings of Yogi Bhanjan

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation to Deliver Contentment



This meditation can deliver containment and contentment. It creates a direct connection to the radiant body and gives us control of the mind. Control of our mind gives us the opportunity to allow contentment as a choice—a state of being to be assimilated into our daily awareness and psyche.

Part One

Posture: Sit straight in Easy Pose.

Mudra: Raise both hands to shoulder level, palms facing forward with the elbows relaxed down. Point the index fingers up and hold the other fingers with the thumbs

Eyes: The eyes are closed.

Breath: Conscious, slow, Long Deep Breathing through the "O" of your mouth.

Time: 11 minutes.

Part Two

Continue with the same posture and deepen the breath even more, pulling the navel toward the spine with each exhale. Meditate on your mind. Achieve a state where your mind remains balanced despite what anybody says. If you count your values, you give your virtues a chance, and vice-versa.

Time: 11 minutes.

To end: Inhale deeply, hold and squeeze your spine, muscle by muscle. Exhale. Repeat 2 times, on the last breath squeeze every part of your body from head to toe. Relax.

©TheTeachings of Yogi Bhajan