



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para Conectar con el Sistema Autosensorial

Texto original extraído de www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/meditation-connect-self-sensory-system

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



Enseñado por Yogi Bhajan el 21 de agosto del 2000 en Española, Nuevo México

"Técnicamente hablando, no confiamos en la grandeza de Dios. De esa manera, limitamos nuestra capacidad. No te relacionas con el alma de la persona, sólo te relacionas con lo físico, y ese físico es muy engañoso. Es por eso que nuestras relaciones son muy limitadas. No hay traición posible para una persona sensorial. Cuando una persona sensorial verifica sus sentidos y proyecta desde el sistema sensorial, él y ella pueden entender hacia dónde están yendo. Es uno de los sistemas más auténticos.

El hombre sensorial es un hombre positivo. Donde sea que viva, tiene todo positivo a su alrededor. Sus relaciones son fluidas. Fluye con la voluntad de Dios. Él flota.

Tenemos una meditación para eso. Ahora ustedes se tornarán personas de la Era de Acuario.

-Yogi Bhajan

Postura: Siéntate en postura fácil.

Mudra: Crea un triángulo a la altura de tu corazón, cruzando la mano derecha sobre la izquierda. Los brazos están paralelos al piso, las palmas hacia abajo.

Ojos: Mira la punta de tu nariz.

Respiración: Forma una 'O' con tu boca y bebe el aire. Llena completamente tu pecho y déjalo ir por las fosas nasales. Observa qué tan fuerte y tan cómodo puedes estar. La respiración debe ser muy larga, estable y mecánica. Mantén el triángulo, mantén la columna derecha y participa activamente.

Éste es el momento de usar tu compromiso, tu valentía, consolidar tus sentidos, conseguir.

Tiempo: Continúa por 31 minutos.

Para terminar: Inhala profundo. Con toda tu fuerza, sostén la respiración. Exhala. Repite 2 veces más. En la última inhalación, sostén y contrae cada fibra y cada nervio de tu cuerpo. Déjala ir. Relájate.

“Ya ves la diferencia que siempre puedes hacer. No viene de afuera, viene de dentro de ti. No lo entiendes. Hay una Tierra, hay un Universo. Somos inmensos interactivamente, muy vastos, y cuando empezamos a hacer estos ejercicios, empezamos a sentir ese sistema.”

–Yogi Bhajan

© The Teachings of Yogi Bhajan

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation to Connect with the Self-Sensory System



Taught by Yogi Bajan on August 21, 2000 in Espanola, New Mexico

"Technically speaking, we do not trust the largeness of God. We limit our capacity this way. You do not relate to the soul of the person, you only relate to the physical, and that physical is very deceptive. That's why our relationships are very limited. There is no betrayal possible for a sensory person. When a sensory person checks his senses and projects from the sensory system, he and she can understand where they are going. It's one of the most authentic systems.

Sensory man is a positive man. Wherever he lives, he has everything positive around him. His relationships are smooth. He flows with the will of God. He floats.

We have a meditation for it. Now you are going to become people of the Aquarian Age."

-Yogi Bajan

Posture: Sit in Easy Pose.

Mudra: Create a triangle at your heart, by crossing the right hand over the left hand. Arms are parallel to the ground, palms facing down.

Eyes: Look at the tip of your nose.

Breath: Make an 'O' of your mouth and drink in the air. Fill your chest totally and let it go through the nostrils. See how strong and comfortable you can be. The breath should be very long and steady and mechanical. Maintain the triangle, keep the spine straight, and participate actively.

This is the time to use your commitment, your courage, consolidate your senses, achieve.

Time: Continue for 31 minutes.

To End: Inhale deep. With all your force, hold the breath. Exhale. Repeat 2 more times. On the last inhale, hold and squeeze every fiber and every nerve of your body. Let it go. Relax.

"You see the difference you can always make. It doesn't come from outside, it comes from within you. You don't understand. There's an Earth, there's a Universe. We are huge interactively—very vast and when we start doing these exercises we start sensing that system."

—Yogi Bhanjan

© The Teachings of Yogi Bhanjan