



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para escuchar sin miedo

Enseñado por Yogi Bhajan el 8/12/90

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur



Esta meditación trabaja sobre el centro del corazón y la cabeza, y en el engranaje del miedo que bloquea tu capacidad de escuchar a otra persona. Estimula la base del cerebro y las viejas emociones para liberarlas. Luego podrás combinar tu realidad con las acciones de la médula y de los circuitos del hipotálamo para expresarte verdaderamente y escuchar a otra persona con claridad.

Necesitas un estado interno de realidad y seguridad para escuchar, para actuar de acuerdo con lo que sabes. De lo contrario, los argumentos y sugerencias pueden

ser racionales y positivos, pero son difíciles de escuchar y de llevar a cabo. Esto ayudará a crear ese equilibrio dentro. Te llevará más allá de los miedos.

Mientras te sientas para esta meditación, imagina que te auto-hipnotizas para sentir a un millón de personas sentadas frente de ti. Has venido ante ellos para elevar sus conciencias y sus vidas. Ellos dependen de ti. Escuchas cada latido y frecuencia; eres confiadamente radiante y llevas cada pensamiento al Infinito.

Parte 1

Postura: siéntate en postura fácil.

Mudra: Coloca la palma izquierda plana contra el pecho, con los dedos apuntando hacia la derecha, y el pulgar plano contra el pecho y apuntando hacia la barbilla. Coloca la palma de la mano derecha plana contra el dorso de la mano izquierda, los dedos apuntando hacia la izquierda y el pulgar derecho apuntando hacia la barbilla.

Ojos: Mira la punta de la nariz.

Mantra: Toca **Ong Namó Guru Dev Namó de Nirinjan Kaur**. Canta con la grabación. Continúa por 11 a 31 minutos.

Para finalizar: Inhala muy profundamente y sostén mientras presionas las manos con fuerza contra el chakra del corazón. Mantén durante 20 segundos. Exhala. Repite por segunda vez, esta vez presionando las manos contra el corazón y contrae la columna vertebral. Sostén hasta 20 segundos. Exhala. Inhala profundamente, exhala profundamente, inhala profundamente exhala profundamente. Luego inhala, presiona las manos con fuerza y contrae la columna desde abajo hacia arriba. Mantén por 40 segundos, según tu capacidad. Exhala y relájate.

Parte 2

Postura: Siéntate en postura fácil

Mudra: Los brazos se arquean con las manos a unos 22 cm. sobre la Coronilla. Los dedos están entrelazados y las puntas de los pulgares se tocan y apuntan hacia atrás.

Ojos: sin especificar

Respiración: Pesada respiración de fuego.

Tiempo: 1 minuto

Para finalizar: inhala profundamente, estira el cuerpo durante 15 segundos y relájate.

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Meditation to Listen without Fear

Taught by Yogi Bhanan on 12/8/90

This meditation works on the heart center and the head, and the interlock of fear that blocks your ability to actually listen to another person. It stimulates the stem of the brain and the old emotions to release. You can then combine your reality with the actions of the medulla and hypothalamus circuits to express yourself truly and listen to another person clearly.

You need an inner status of reality and security in order to listen, to act on what you know. Otherwise, arguments and suggestions may be rational and positive, but they are hard to hear and to act on. This will help to create that balance inside. It will get you past the fears.

Imagine as you sit for this meditation that you self-hypnotize yourself to feel a million people sitting before you. You have come before them to elevate their consciousness and their lives. They depend on you. You listen to every heartbeat and frequency; you are confidently radiant, and take each thought to Infinity.

Part 1

Posture: Sit in Easy Pose.

Mudra: Place your left palm flat against your chest, with the left fingers pointing toward the right, and the thumb flat against the chest and pointing up towards the chin. Place the right hand palm flat against the back of the left hand, fingers pointing towards the left, and the right thumb pointing up towards the chin.

Eyes: Look at the tip of the nose.

Mantra: Play *Ong Namō Guru Dev Namō* by Nirinjan Kaur. Chant with the recording. Continue for 11 – 31 minutes.

To End: Inhale very deeply and hold while pressing your hands hard against the heart chakra. Hold up to 20 seconds. Exhale. Repeat a second time, this time pressing hands against the heart and squeeze the spine. Hold up to 20 seconds. Exhale. Inhale deeply, exhale deeply, inhale deeply exhale deeply. Then inhale, press the hands hard, and squeeze the spine from the bottom to the top. Hold up to 40 seconds according to your capacity. Exhale and relax.

Part 2

Posture: Sit in Easy pose

Mudra: Arms arc up with the hands about 9 inches above the Crown Center. The fingers are interlaced and the thumb tips touch and point backwards.

Eyes: Unspecified

Breath: Heavy Breath of Fire

Time: 1 minute

To End: Inhale deeply and stretch the body for 15 seconds and relax.

©The Teachings of Yogi Bhajan