



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Doei Ashtapad Jap

<https://www.libraryofteachings.com/kriya.xqy?q=healing%20sort:relevance&id=cc926aa8-3534-4459-a9c1-2d3953ebeb58&name=Doei-Ashtapad-Jap>

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

Había un hombre en Nazaret conocido como Jesús que solía practicar esta meditación. Era tan conocido por practicarlo y enseñarlo para alcanzar la conciencia de Cristo que el canto ahora se llama Cristo Mantra. El mantra tiene un total de 32 partes y 32 también se conocía como el número de Cristo. En dos mil años se ha olvidado todo porque la gente no lo practica. Al practicar esta meditación, la enfermedad se va y todos los malos presagios desaparecen del ser. Este canto equilibra automáticamente prana y apaana para energizar el canal central, el sushumna. Todas las dolencias del cuerpo físico serán sanadas espiritualmente. Pero no creas que es eres tú quién está sanando. Es la gracia de la energía consciente infinita, y tu vida será más larga y equilibrada. Si dominas honestamente esta meditación, entonces a través del poder de tus manos podrás meditar y curar las dolencias de los demás.



Instrucciones

1. Siéntate en Postura Fácil o Postura de Loto.
2. Las manos están en Gyan Mudra; la punta del pulgar y el índice se tocan.
3. Enfoca los ojos en el punto del entrecejo.
4. Empieza a respirar profundamente.
5. El mantra es Sat Naam Wahe Guru. Al inhalar, vibra **mentalmente** Sat Naam 16 veces. Al exhalar, vibra Wahe Guru 16 veces.
 - Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam
 - Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam
 - Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru
 - Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru
6. En Kundalini Yoga, el ritmo del ashtang es básico. Las 16 repeticiones se hacen mentalmente en dos ciclos de 8. Hay cuatro repeticiones hacia arriba y cuatro hacia abajo en cada ciclo de ocho. Este es un ritmo. La nota mental del canto es constante.

Comentarios: Comienza con 11 minutos y aumenta unos 2 minutos al día hasta llegar a los 31 minutos.

La información contenida en este sitio web proviene de antiguas tradiciones yóguicas. Nada en este sitio web debe interpretarse como consejo médico.

Kriya © 1975 - Biblioteca de Enseñanzas

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Doei Ashtapad Jap

There was a man in Nazareth known as Jesus who used to practice this meditation. He was so well-known for practicing and teaching it to attain Christ-consciousness that the chant is now called Christ Mantra. The mantra has a total of 32 parts and 32 was also known as the Christ number. In two thousand years it has all been forgotten because people would not practice it. By practicing this meditation, sickness leaves and all bad omens fall from the being. This chant automatically balances praana and apaana to energize the central channel, the sushumna. All physical body ailments will be spiritually healed. But don't think it is you who is doing the healing. It is the grace of the infinite conscious energy, and your life will be longer and well balanced. If you honestly master this meditation, then through the power of your hands you can meditate and heal the ailments of others

Instructions

1. Sit in Easy Pose or Lotus Pose.
2. The hands are in Gyan Mudra; the thumb tip and forefinger are touching.
3. Concentrate the eyes at the Brow Point.
4. Begin long deep breathing.
5. The mantra is Sat Naam Wahe Guru. On the inhale, mentally vibrate Sat Naam 16 times. On the exhale, vibrate Wahe Guru 16 times.
 - Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam
 - Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam-Sat Nam
 - Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru
 - Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru-Wahe Guru
6. In Kundalini Yoga, the ashtang rhythm is basic. The 16 beats are done mentally in two cycles of 8. There are four strokes up and four down in each cycle of eight. This is a rhythm. The mental note of the chant is constant.

Comments: *Begin with 11 minutes and increase about 2 minutes a day until you reach 31 minutes.*

The information contained on this web site comes from ancient yogic traditions. Nothing on this web site should be construed as medical advice.

Kriya ©1975 - Biblioteca de Enseñanzas