



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para Desarrollar la Confianza

Texto original extraído de www.3ho.org/meditation-develop-trust

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



Fotografía de: <https://kundaliniyogaschool.org/practice/video-kundalini-yoga-meditation-develop-trust/kys-meditation-to-develop-trust-marieke/>

Postura: Siéntate en postura fácil, mantén la columna recta y reclina el torso lo más atrás que puedas.

Mudra: Dobra las puntas de los dedos a la base de los dedos y extiende los pulgares (mudra de erradicador de ego). Lleva las manos hacia arriba en un ángulo de 90 grados. La parte alta de cada brazo está extendida hacia afuera, paralela al suelo.

Respiración: Inhala completamente en 4 partes iguales; exhala todo el aire de los pulmones en 4 partes iguales.

Ojos: 1/10 abiertos.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Mantra: *Sohang*, que se traduce como “Yo soy el Infinito”. Mentalmente, vibra *So* en cada parte de la inhalación (*So, So, So, So*) y mentalmente vibra *Hang* con cada parte de la exhalación (*Hang, Hang, Hang, Hang*).

Tiempo: Continúa por un máximo de 3 minutos en cualquier práctica individual.

Para terminar: Al final de la meditación, inclínate hacia adelante desde la cintura, descansando la cabeza sobre el suelo.

Éste es un ejercicio muy poderoso. No sé si mañana estarás en la Luna o en Venus. Es una meditación súper trascendental. Si entiendes o no qué es meditación, no es importante. Ponte en la postura y deja que Dios se encargue de ti.

Fuente: *Kriya—Yoga Sets, Meditations and Classic Kriyas*; enseñado el 10 de marzo de 1977.

© The Teachings of Yogi Bhanjan

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation to Develop Trust



Picture from: <https://kundaliniyogaschool.org/practice/video-kundalini-yoga-meditation-develop-trust/kys-meditation-to-develop-trust-marieke/>

Posture: Sit in Easy Pose, maintain a straight spine, and lean the torso as far back as possible.

Mudra: Bend the fingertips to the base of the fingers and extend the thumbs (Ego Eradicator Mudra). Lift the hands up at a 90-degree angle. The upper arms are out to the sides, parallel to the ground.

Breath: Inhale completely in 4 equal parts; exhale all the breath from the lungs in 4 equal parts.

Eyes: 1/10th open.

Mantra: *Sohang*, which translates as, “I am That Infinite.” Mentally vibrate *So* on each part of the inhale (*So, So, So, So*) and mentally vibrate *Hang* (pronounced “hung”) with each part of the exhale (*Hang, Hang, Hang, Hang*).

Time: Continue for 3 minutes maximum at any one practice time.



asociación de profesores
Kundalini Yoga

To end: At the end of the meditation, bend forward at the waist, resting the head on the ground.

This is a very powerful exercise. Tomorrow I don't know whether you'll be on the Moon or on Venus. It is a super transcendental meditation. Whether or not you understand what meditation is, is not important. Get into the posture and let God take care of you.

Source: *Kriya—Yoga Sets, Meditations and Classic Kriyas*; taught on March 10, 1977

© The Teachings of Yogi Bhajan