



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación del Corazón Puro

Del libro “El Corazón Manda” de Guru Prem Singh Khalsa

Desde el corazón verdadero al corazón puro es el viaje para experimentar tu propio Destino Supremo. Yo creo que la forma suprema de sabiduría viene a través de la relajación. Cuando estás tenso el corazón oscuro prevalece: el corazón triste, el corazón frío, el corazón roto, el corazón duro, el corazón vacío y todos los otros corazones de constricción. La tensión que crea estas “condiciones del corazón” pueden impedirte ver la luz de tu propia alma. Cuando apagas la tensión innecesaria en tu vida, puedes sentir la mano de Dios guiándote. Y en este sencillo espacio, emerge el Corazón Puro.

Cantamos este mantra para traer paz interior, felicidad y buena fortuna. Puede invocar en nosotros tanto clara intuición, como pureza de conciencia.

SAT NARAAYAN WA-HE GURU, HARI NARAAYAN SAT NAAM

SAT NARAAYAN WA-HE GURU, HARI NARAAYAN SAT NAAM

En postura fácil, con tus manos en gyan mudra (pulgares y dedos índices se tocan)

Canta por 11 minutos o si lo deseas puedes extender el tiempo hasta que funcione para ti; 22 o 31 minutos y más.

Traducción:

Verdad Infinita, eres mi Sustentador, Grande es Tu Sabiduría.

Creador y Sustentador, eres mi Verdadera Identidad.

Elige tu versión favorita e incorpora esta sencilla práctica a tu vida diaria.