



## **Meditación Pran Bandha Mantra**

*Extraído del Manual Infinitud y Yo*

*por Sadhana Kaur en Servicio para APKY Chile*

Este mantra te lleva más allá de los apegos finitos. Abre la puerta a otra dimensión del Ser.

Te sumerge en el mar ilimitado del prana y la vida.

**Postura:** Siéntate en la postura fácil con un ligero jalandhar bandh (cerradura de cuello).

**Ojos:** Concéntrate en el punto del entrecejo, imagina una pantalla en la frente. Gira los ojos ligeramente hacia arriba.

**Mudra:** Deja que las manos descansen en el regazo, la mano derecha en la palma izquierda. O simplemente siéntate con ambas manos en Gyan Mudra. Quédate completamente quieto, física y mentalmente, como un océano en calma. Escucha el canto durante un minuto. Siente su ritmo en cada célula. Luego únete al mantra.

### **Mantra:**

Pavan Pavan Pavan

Para Paraa, Pavan Guroo

Pavan Guru, Wha-Hay Guru

Wha-Hay Guru, Pavan Guru

**Tiempo:** Continuar durante 11 - 31 minutos.

Pran Bandha Mantra significa aquel mantra, o combinación de sonidos, que recoge, une y ordena la fuerza vital o prana. Pavan es el aire, el aliento, portador del prana, la fuerza vital. Es Dios en acción. Este mantra forja un vínculo entre usted como un campo magnético de unidad finita y el campo magnético universal y creativo de energía que llamamos conciencia.

Las oraciones y los deseos mentales se vuelven mucho más efectivos. Esta meditación puede darte la capacidad de encarnar una personalidad divina, y de volverte creativo y sin miedo.

"Si empiezas a respirar conscientemente, tienes todas las respuestas. Respira conscientemente: inhala conscientemente, exhala conscientemente, y tendrás todas las respuestas. Mientras estés respirando inconscientemente, estarás viviendo inconscientemente. ¿Cuál es la idea de la respiración consciente? Con la respiración consciente puedes trabajar y puedes hablar, pero siempre estás en ese Ser del Creador como criatura. Disfrutas de la unicidad de Dios dentro de ti. Tú y el Ser Supremo están unidos. Ese es el carácter que todos tenemos que construir para sobrevivir". (Mujeres en Entrenamiento, XVII, KWTC 1992, p. 89)

Las enseñanzas de Yogi Bajan