

Meditación para Tener un Espíritu Invencible en la Era de Acuario

Yogi Bhajan • 5 de febrero de 1992



Posición: Siéntate con la espalda recta. La mano izquierda va en gian mudra, tocando las puntas del índice y el pulgar, descansando sobre la rodilla con el brazo extendido. Levanta la mano derecha unos 30 cm. Al frente del pecho, sosteniendo la hoja del mantra y concentrándote en las palabras escritas mientras cantas. Si no tienes la hoja del mantra, coloca tu mano angulada como si estuvieras leyendo una hoja de papel, con la palma abierta y la muñeca alineada. (Idealmente deberías imprimir el mantra sobre una hoja de papel y leer el mantra conforme cantas. Hemos creado una versión descargable lista para imprimir.)

Mirada: Aplica la cerradura de cuello y mira hacia abajo a lo largo de la nariz hasta la hoja del mantra o la palma de la mano. Cuando Yogi Bhajan enseñó esta meditación nos pidió que enfocáramos la vista, que pusiéramos atención y no divagáramos. Si no tienes el papel para leerlo, usa la palma de la mano pero sigue enfocándote.

Mantra: Enfócate en el movimiento de la lengua y la sensación del sonido conforme va creando un tiempo y un espacio. Canta con la *Marcha Acuariana* de Nirinjan Kaur. **7 minutos** (27 minutos para una práctica de 31 minutos)

Continúa cantando, cierra tus ojos y coloca las manos sobre el corazón, una palma sobre la otra. Presiona las manos firmemente contra el pecho. Aprieta fuerte. **2 minutos**

Mantén tus manos sobre el corazón y comienza a susurrar el mantra. Susurra poderosamente. **1 minuto**

Para Terminar: Canta sin música por **30 segundos**. Inhala, exhala y relájate.

Sat Siri Verdad, Prosperidad Proyectiva y Grandez

Siri Akal El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte

Siri Akal El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte

Maha Akal El Infinito sin Muerte
Maha Akal El Infinito sin Muerte
Sat Nam La Verdad como Identidad; o la Identidad de Todo lo que Es
Akai Murat Forma Encarnada; o Imagen del Infinito
Wahe Guru El Éxtasis de la Totalidad de Dios y de la Existencia

Nota: “Gran” conserva un dejo de finitud; El “Infinito” en Maha no tiene finitud ni forma. Ve las Herramientas para Alumnos/Maestros en www.kundaliniresearchinstitute.org para escuchar la pronunciación.

Tiempo: 11-31 minutos

Comentarios: Al encarar cualquier cambio grande vamos a confrontar tres impulsos destructivos: estar solos y retraídos, negar o fantasear sobre el porvenir, y vivir con codicia o carencia en lugar de prosperidad. Este mantra contrarresta estas tres tendencias e infunde la mente con valor y calibre.

Puedes comprar el DVD con esta clase: *1000 Años y Más Allá*, de La Fuente en www.kundaliniresearchinstitute.org

Sat Siri	Verdad, Prosperidad Proyectiva y Grandeza
Siri Akal	El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte
Siri Akal	El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte
Maha Akal	El Infinito sin Muerte
Maha Akal	El Infinito sin Muerte
Sat Nam	La Verdad como Identidad; o la Identidad de Todo lo que Es
Akal Murat	Forma Encarnada; o Imagen del Infinito
Wahe Guru	El Éxtasis de la Totalidad de Dios y de la Existencia