



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Texto Original recibido desde The Yogi Bhajan Library of Teaching

Original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Deep Prakash Kaur

Bienvenido al primer día de nuestros 11 días de la exploración del Sadhana Acuariano con la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan. En estos próximos días previos al solsticio de invierno vamos a cavar más profundo en la base de datos de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan y ver qué gemas podemos revelar acerca de la práctica de la preciosa mañana de Sadhana.

Sadhana es una actividad consciente, donde elegimos levantarse temprano en la mañana y meditar, sentado en nuestra propia auto-disciplina y dar la bienvenida al Infinito en nuestra conciencia. Yogi Bhajan nos dio la Sadhana Acuariano en 1992, y todavía disfrutamos de esta práctica en la actualidad. Es una secuencia de siete mantras que suman 62 minutos de tiempo de la meditación:

1. El Adi Shakti Mantra - Ek Ong Kaar Sat Nam Siri Wah hay Guroo - 7 minutos.
2. Wha Yantee, Kar Yantee - 7 minutos
3. Mul Mantra - 7 minutos
4. Sat Siree, Siree Akal - 7 minutos
5. Rakhe Rakhan Haar - 7 minutos
6. Wahe Guru Wahe Jio - 22 minutos
7. Guru Ram Das Chant - 5 minutos.

Sadhana da resistencia mental...

Desde los primeros días de las enseñanzas de Yogi Bhajan, nos retó a despertar en las horas ambrosiales, sentarnos con nosotros mismos y meditar. En esta conferencia de 1991 habla de cómo Sadhana no se trata de estar a gusto ni es acerca de nuestro ego, sino de la construcción de nuestra resistencia mental, dijo:

"Sadhana da un objetivo, la resistencia mental absoluta, la resistencia física está bien, pero todo el mundo que necesita una resistencia física, necesita una resistencia mental, sin ella no hay oportunidad de vida fluida, feliz, exitosa,

entretenida, satisfactoria, son necesidades, estas son elementos esenciales de la vida "[Yogi Bhajan, 22 de enero 1991](#)

[Leer o ver toda esta conferencia](#), Yogi Bhajan comparte las más maravillosas ideas en esta poderosa práctica diaria de Sadhana.

Como un regalo encontrarás un enlace para descarga gratuita del mantra Wha Yantee, Kar Yantee por Guru Shabad Singh Khalsa. [Este enlace de descarga gratuita](#) sólo estará disponible durante 48 horas - así que no te lo pierdas! (Y cuidado para nuestra próxima descarga viene el 13 de diciembre).

Guru Shabad Singh Khalsa ha inspirado a miles de profesores de yoga, sus alumnos y estudiantes de sus estudiantes de más de veinte y siete años con su larga lista de canciones sinceras y cánticos de yoga y mantras.

Contamos con donantes como tu.

La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan ha estado desarrollando la base de datos de conferencias Yogi Bhajan desde principios de los 90, a partir de la transcripción y la verificación de los miles de archivos de audio y vídeo en los archivos. Hemos hecho grandes progresos, y más de 2.000 conferencias están ahora disponibles en una base de datos accesible y se pueden buscar.

Los profesores, estudiantes e investigadores ya están haciendo increíble uso de este valioso recurso. El año pasado, tuvimos más de 400 personas al día registradas en la Biblioteca de Enseñanzas para mejorar su enseñanza y el conocimiento personal. Muchos otros han recibido el beneficio indirecto de este conocimiento en las clases de yoga, seminarios y libros nuevos que se han desarrollado a partir de la fuente expandida este material.

El trabajo no ha terminado, todavía! El foco de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan continúa al centro del el archivo, digitalizando, transcribiendo y editando miles de conferencias, kriyas y sets de yoga. La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan es financiada por donaciones de la comunidad mundial de estudiantes, profesores y profesionales. Dependemos de tus donaciones para hacer posible nuestros programas en curso y emprender nuevas iniciativas importantes. Los donantes como tu han incorporado este recurso de base de datos en los últimos 15 años y esperamos sinceramente que seas capaz de donar de nuevo este año.

La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan es una organización sin fines de lucro y todas las donaciones son deducibles de impuestos bajo el código del IRS 501 (c) (3).

La información de La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan ha cambiado la vida de todos, y puede afectar a muchos más. De hecho, nunca se sabe quienes se beneficiarán de esta maravillosa colección de sabiduría. Estamos profundamente agradecidos por tu apoyo continuo.

Para obtener más información sobre el Sadhana Acuariano, visita el sitio de Sadhana de la mañana! Y estad atentos a nuestro siguiente correo electrónico y descarga gratis el 13 de diciembre y si se te pasa conéctate a nuestra página de Facebook en el que todos los correos electrónicos son publicados periódicamente.

En servicio,

La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan [™]

Kundalini Research Institute

Email: Donations@kriteachings.org

The Yogi Bhajan Library of Teachings [™] on Facebook

www.libraryofteachings.org

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Welcome to the first day of our 11 days of exploring the Aquarian Sadhana with The Yogi Bhajan Library of Teachings®. In these next days leading up to Winter Solstice we will dig deeper in to The Yogi Bhajan Library of Teachings® searchable database and see what gems we can reveal about the precious practice of morning Sadhana.

Sadhana is a conscious activity where we choose to rise up in the early morning and meditate, sitting in our own self-discipline and welcoming the Infinite into our consciousness. Yogi Bhajan gave us the Aquarian Sadhana in 1992, and we still enjoy this same practice today. It is a sequence of seven mantras that total 62 minutes of meditation time:

1. The Adi Shakti Mantra - Ek Ong Kaar Sat Nam Siri Wah hay Guroo - 7 minutes.
2. Wha Yantee, Kar Yantee - 7 minutes
3. Mul Mantra - 7 minutes
4. Sat Siree, Siree Akal - 7 minutes
5. Rakhe Rakhan Haar - 7 minutes
6. Wahe Guru Wahe Jio - 22 minutes
7. Guru Ram Das Chant - 5 minutes.

Sadhana Gives Mental Stamina...

From the earliest days of Yogi Bhajan teachings, he challenged us to wake up in the ambrosial hours, sit with ourselves and meditate. In this lecture from 1991 he talks about how Sadhana is not about being comfortable nor is it about our ego but about building our mental stamina, he said:

"Sadhana gives you aim, absolute mental stamina, physical stamina is okay, but

everybody who needs a physical stamina, needs a mental stamina, without that there is no chance of life to be smooth, to be happy, to be successful, to be enjoying, to be fulfilling, these are necessities, these are essentials of life" [Yogi Bhajan, January 22, 1991](#)

[Read or watch this entire lecture](#), Yogi Bhajan shares more wonderful insights on this powerful daily practice of Sadhana.

As a gift you will find a link for a free download for the mantra Wha Yantee, Kar Yantee by Guru Shabad Singh Khalsa. [This free download link](#) will only be available for 48 hours - so don't miss out! (And watch for our next download coming on December 13th).

Guru Shabad Singh Khalsa has inspired thousands of yoga teachers, their students and their student's students for over twenty-seven years with his long line of heartfelt songs and yogic chants and mantras.

We Rely on Donors Like You

The Yogi Bhajan Library of Teachings® has been developing the searchable database of Yogi Bhajan lectures since the early 90's, beginning with transcribing and verifying the thousands of audio and video files in the archives. We have made great progress, and more than 2,000 lectures are now available in an accessible and searchable database.

Teachers, students, and researchers are already making incredible use of this valuable resource. Last year, more than 400 people a day logged into the Library of Teachings to enhance their teaching and personal knowledge. Countless others have received the indirect benefit of this knowledge in yoga classes, seminars, and new books that have been developed from this expanded source material.

The work is not done, yet! The focus of The Yogi Bhajan Library of Teachings® continues to center on archiving, digitizing, transcribing and editing thousands of lectures, kriyas and yoga sets. The Yogi Bhajan Library of Teachings® is funded by donations from the global community of students, teachers, and practitioners. We rely on your donations to make possible our ongoing programs and to undertake important new initiatives. Donors like you have built this database resource over the past 15 years and we sincerely hope you will be able to donate again this year.

The Yogi Bhajan Library of Teachings® is a non-profit organization and all donations are tax deductible under IRS code 501(c)(3).

The information from The Yogi Bhajan Library of Teachings® has changed all of our lives, and it can impact many more. In fact, you never know who will benefit from this wondrous collection of wisdom. We are deeply grateful for your on-going support.

*For more information on the Aquarian Sadhana visit the [Morning Sadhana](#) site!
And stay tuned to our next email and free download on December 13th and if you miss anything tune in to our [Facebook](#) page where all the emails will be posted regularly.*

In Service,

The Yogi Bhajan Library of Teachings™

Kundalini Research Institute

Email: Donations@kriteachings.org

[The Yogi Bhajan Library of Teachings™ on Facebook](#)
www.libraryofteachings.org