



asociación de profesores
Kundalini Yoga

**Texto Original recibido desde The Yogi Bhajan Library of Teaching
el 13 / 12 / 2015**

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

Gracias por estar con nosotros en el día 4 de nuestra exploración del Sadhana Acuariano con la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan.

La disciplina de meditar cada día no es fácil y 2 ½ horas de Yoga Sadhana acuariano y la meditación es un compromiso serio con tu conciencia. Entonces, ¿qué sucede si su vida o tu horario simplemente no permitirán esto por mucho tiempo? Este es el dilema de la edad moderna!

Comenzando tu práctica

Yogi Bhajan nos animó a comenzar siempre el día con una práctica Sadhana, porque todo esfuerzo, da la bienvenida al infinito en tu vida, te beneficiará de manera incalculable. Haz tu mejor esfuerzo y dedicación a la hora puedas y a medida que creces en la disciplina de la sadhana, encontrarás la forma de hacer más tiempo según la inspiración lo permita! Construir lenta y constantemente a un ritmo que puedas mantener, y dejar que el universo trabaje para ti.

"Nuestra desgracia es que no tenemos conocimiento de nosotros mismos. Vas por la mañana al sadhana, déjeme hablar contigo, que yo sé acerca de ti, o tú sabes de mí. Y te levantas y tomas un baño y vas y te sientas y lo haces, pero no puedes hacerlo dulcemente. Lo haces como un trabajo, con la esperanza de que, mientras lo haces, lenta gradualmente te acostumbrarás a ello y lo bueno vendrá a ti ". Yogi Bhajan 25 de agosto 1991.

Leer o ver toda la conferencia aquí y ganar más conocimientos sobre tu práctica de Sadhana. Para obtener más información sobre el Sadhana Acuariano visita el sitio de Morning Sadhana que ofrece foros de discusión y mucho más.

Como un regalo encontrarás un enlace para descarga gratuita para el mantra Mul Mantra de Sat Purkh Kaur. Este enlace de descarga gratuita es realmente

celestial, y sólo estará disponible durante 48 horas - así que no te lo pierdas! (Y atento para nuestra próxima descarga viene el 15 de diciembre). Cuando estés muy ocupado y presionado por el tiempo, y tu sadhana se ha comprimido, se puede escuchar estos mantras durante el día para elevarte a ti y tu entorno.

Sat Kaur Khalsa Purkh ha estado cantando durante todo el tiempo que tiene memoria. Su viaje con la corriente de sonido comenzó hace muchos años y no parece tener un fin - en su lugar se ha convertido en una búsqueda infinita de anaahat o sonido despegado.

Nuestros donantes mensuales son el latido del corazón de la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan, su consistencia es lo que mantiene a este proyecto adelante. Para aquellos de ustedes que actualmente están dando, le damos las gracias de todo corazón. Humildemente pedimos que nos fijemos en lo que estás dando ahora, y consideres si puedes aumentar esa cantidad mensual. Y si todavía no eres un donante mensual, por favor considere una donación recurrente de \$ 11 o más. Ninguna cantidad es demasiado pequeña, ya que es la suma de todos nuestros esfuerzos que se ha manifestado este maravilloso recurso.

El Yogi Bhajan Biblioteca de Enseñanzas es un archivo vivo y estamos mejorando la tecnología, añadiendo a conferencias, y la mejora de la producción todo el tiempo. Enviamos un cálido "gracias" a todos nuestros seguidores, pasado, presente y futuro.

Quédate con nosotros a medida que continuamos explorando a través del Sadhana Acuario hasta el 21 de diciembre. Si te olvidas de un correo electrónico, conéctate a nuestra página de Facebook para ponerte al día!

Graciosamente,

El Yogi Bhajan Biblioteca de Enseñanzas™

Kundalini Research Institute

Email: Donations@kriteachings.org

[The Yogi Bhajan Library of Teachings™ on Facebook](#)

www.libraryofteachings.org

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Thank you for joining us on Day 4 of our exploration of the Aquarian Sadhana with Yogi Bhajan Library of Teachings®.

The discipline of meditating every single day is not easy and 2 ½ hours of [Aquarian Sadhana](#) yoga and meditation is a serious commitment to your consciousness. So what happens if your life or your schedule simply will not allow this much time? This is the dilemma of the modern age!

Beginning Your Practice

Yogi Bhajan encouraged us to always begin the day with a Sadhana practice, because every effort, to welcome the Infinite into your life, will benefit you in untold ways. Do your best and devote what time you can and as you grow into the discipline of sadhana, you will find a way to do more as time and inspiration allows! Build slowly and constantly at a pace you can maintain, and let the universe work for you.

"Our unhappiness is that we have no knowledge of the self. You go in the morning for sadhana, let me talk to you which I know about you, or you know about me. And you get up and you take bath and you go and you sit down and you do it, but you can't do it in a sweetness of it. You do it as a job, hoping that while doing it slowly and gradually you will get accustomed to it and good will come to you." [Yogi Bhajan August 25, 1991](#)

[Read or watch the entire lecture here](#) and gain more insights into your Sadhana practice. For more information on the Aquarian Sadhana visit the [Morning Sadhana](#) site which offers discussion forums and much more.

As a gift you will find a link for a free download for the mantra Mul Mantra by [Sat Purkh Kaur](#). This [free download link](#) is really heavenly, and will only be available for 48 hours - so don't miss out! (And watch for our next download coming on December 15th). When you are really busy and pressed for time, and your sadhana has been squeezed short, you can listen to these mantras during your day to uplift yourself and your surroundings.

Sat Purkh Kaur Khalsa has been singing for as long as she can remember. Her journey with the sound current began many years ago and doesn't seem to have an end - instead it has become an infinite quest for the anaahat, or unstruck sound.

Our monthly donors are the heartbeat of the Yogi Bhajan Library of Teachings®, their consistency is what keeps this project moving forward. For those of you who

are currently giving, we thank you with our whole heart. We humbly request that you look at what you are giving now, and consider if you can increase that monthly amount. And if you are not a monthly donor yet, please consider a [recurring donation](#) of \$11 or more. No amount is too small because it is the sum of all of our efforts that has manifested this wonderful resource.

The Yogi Bhajan Library of Teachings® is a living archive and we are upgrading the technology, adding to lectures, and improving the production all the time. We send a warm "thank you" to all our supporters, past, present, and future.

Stay with us as we continue to explore Aquarian Sadhana through December 21st. If you miss an email, tune in to our [Facebook](#) page to catch up!

Graciously,

The Yogi Bhajan Library of Teachings™
Kundalini Research Institute
Email: Donations@kriteachings.org
[The Yogi Bhajan Library of Teachings™ on Facebook](#)
www.libraryofteachings.org