



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Texto Original recibido desde The Yogi Bhajan Library of Teaching

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

Hacemos sadhana todos los días por todas las cosas buenas que nos trae - el equilibrio, flexibilidad, y una actitud positiva. Pero también meditamos todos los días por la gracia que trae al planeta, a todos los seres humanos en todas partes. En sadhana, nuestros límites, nuestra consciencia finita, da la bienvenida a la Conciencia Infinita y nuestra consciencia se expande exponencialmente. No es sólo para nosotros como individuos que hacemos sadhana; es para nosotros como todo el cuerpo de seres sintientes en la tierra.

Sadhana Como Conciencia de Grupo

Sadhana desarrolla la conciencia de grupo, y la meditación es el más poderosa cuando se hace en grupo. Cuanta más gente hay, más se equilibran las diferencias individuales y las auras individuales se fusionan para formar el aura de grupo. ¡Qué juego divino de energía cuando todo el grupo se expande más allá de nuestras fronteras egocéntricas!

"Ustedes son un grupo de personas que se suponía que iba a estar caminando hacia su propia alma, de tu propio espíritu consciente, es por eso que no te estoy recordando el cuerpo, no voy a darte un sermón de cómo ser saludable, puedes ser tan saludable como Sansón, y la mente racional, tu podrías tener la mente de cualquiera que puedas nombrar. Pero si no tienes la luz del alma brillando a tu alrededor, estarás confundido, podrías entrar en conflicto con otros, con tu entorno, con tu barrio. No debes seguir la disciplina a causa de que estar discapacitado y que tienes debilidades, porque la fuerza detrás de ti es tu espíritu, si no dejas que al espíritu cumplir su papel, no tendrás el poder de seguir. El mundo de hoy necesita paz, necesita armonía, necesita tranquilidad, todos podemos trabajar por ella y darla sólo si tenemos paz dentro de nosotros mismos."

Él continúa...

"Si nos levantamos por la mañana hacemos Sadhana, no hacemos Sadhana para complacer a nadie, hacemos Sadhana para complacernos a nosotros mismos, en la mañana trabajamos en nosotros mismos, queremos conocernos a nosotros mismos, nos preparamos a nosotros mismos y ese es el camino a seguir." Yogi Bhajan, 25 de junio 1987

Ver o leer toda esta conferencia donde Yogui Bhajan donde habla de controlar nuestra mente y comparte muchos más bellas joyas de la sabiduría acerca de nuestra práctica diaria.

Como un regalo encontrarás un enlace para descarga gratuita de Rakhe Rakhan Har por Dev Suroop Kaur. Este enlace de descarga gratuita sólo estará disponible por sólo 48 horas - así que no te lo pierdas! (Y atento a nuestra próxima descarga viene el 19 de diciembre). Esta meditación es un mantra de protección que es esencial para nuestro Sadhana diario.

Dev Suroop Kaur se deleita en compartir la practicidad pura de nutrir una vida exitosa y profundamente auténtica. Un músico y artista consumado, y Maestro de Nivel Profesional en la Academia Acuariana de KRI, Dev Suroop Kaur se esfuerza por confrontar, ser realista, y guiar a los estudiantes a su propio poder autentico.

Nuestros generosos seguidores, que dan una donación mensual para La Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan ayudan a crecer continuamente la base de datos mediante la transcripción, verificación y corrección de más conferencias, la creación de más comentarios de Kriyas para enlazar con conferencias entre otras muchas tareas importantes. Estos regalos mensuales van de \$ 11 a \$ 250, en ellos nos basamos en seguir evolucionando en esta base de datos para incluir a todas las enseñanzas de Yogi Bhajan. Tu donación mensual de hasta \$ 11 es esencial para llevar este sueño a la vida solo así es posible, por favor considera y comprometerte con una donación mensual recurrente.

Hemos visto cómo esta información impacta y mejora la vida de las personas en todo el planeta y estamos comprometidos a continuar con este trabajo. Te invitamos a participar ayudando a financiar la Biblioteca de Enseñanzas de Yogi Bhajan en 2016. Se parte de esta gran obra y dona hoy.

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

We do sadhana every day for all the good things it brings us - balance, flexibility, and a positive outlook. But we also meditate every day for the grace it brings to the planet, to all humans everywhere. In sadhana, our limited, finite conscious welcomes in the Infinite Consciousness and our awareness is exponentially expanded. It is not just for us as individuals that we do sadhana; it is for us as whole -a whole body of sentient beings on the earth.

Sadhana As Group Consciousness

Sadhana develops group consciousness, and meditation is the most powerful when done as a group. The more people there are, the more individual differences balance out, and individual auras merge to form a group aura. What a divine play of energy when the whole group expands beyond our egocentric boundaries!

" ..you are one group of people who are supposed to be walking towards your own soul, about your own spirit consciously, that's why I am not reminding you of the body, I'm not giving you lecture how to be healthy, you can be as healthy as Samson, and mind wise, you may have the mind of anybody you can name. But if you have not the light of soul shining around you, you shall be confused. You shall clash with each other, with your environments, with your neighborhood, you shall not follow discipline because you are handicap and you have weakness, because the strength behind you is the spirit of you, if you not let that spirit play, you will not have the power to go. The world today needs peace, it needs harmony, it needs tranquility, we all can work for it and give it only if we have peace within ourself."

He continues...

"If we get up in the morning we do Sadhana, we don't do Sadhana to please anybody, we do Sadhana to please our self, in the morning we work on our self, we want to know our self, we prepare our self and that is the way to go." Yogi Bhajan, June 25th 1987

Watch or read this entire lecture where Yogi Bhajan talks about controlling our mind and shares many more beautiful gems of wisdom about our daily practice.

As a gift you will find a link for a free download of Rakhe Rakhan Har by Dev Suroop Kaur. This free download link will only be available for only 48 hours - so don't miss out! (And watch for our next download coming on December 19th). This meditation is a mantra of protection that is essential to our daily sadhana.

Dev Suroop Kaur delights in sharing the pure practicality of nurturing a successful and deeply authentic life. An accomplished musician, recording artist, and Professional Level Trainer in the KRI Aquarian Trainer Academy, Dev Suroop Kaur strives to break it down, keep it real, and guide students to their own empowered authenticity.

Our generous supporters who give an ongoing monthly donation to The Yogi Bhajan Library of Teachings® help to continually grow the database by transcribing, verifying and correcting more lectures, creating more Kriya write ups to link with lectures among many other important tasks. These monthly gifts range from \$11 to \$250, and they are what we rely on to continue evolving this database to include all of Yogi Bhajan's teachings. Your monthly gift of even \$11 is essential to bringing this dream to life so, if it is possible, please consider committing to a recurring monthly donation.

We have seen how this information impacts and improves the lives of people around the planet and we are committed to continuing this work. We invite you to participate by helping us fund the Yogi Bhajan Library of Teachings® in 2016. Be part of this great work and donate today.

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