



asociación de profesores
Kundalini Yoga

*Texto original extraído de 3HO
Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por
Siri Tapa Kaur y Shabad Dev Kaur*

No es la entrada; Es el resultado lo que realmente importa Por Nirvair Singh

En la primavera de 2001, Yogi Bhajan enseñó una meditación para la prosperidad. El comentó, con algo de humor, que esta meditación funcionará aunque no lo merezcas.

Este maravilloso comentario nos hace pensar en muchas preguntas. ¿Qué es lo que merezco? ¿Cómo supero mis limitaciones? Las respuestas a estas preguntas son muy personales y están en el corazón del autodescubrimiento espiritual. Descubrir tu relación con tu prosperidad es la puerta de entrada a un enorme crecimiento y realización personal.

La prosperidad en realidad significa flujo. Tendemos a pensar en ella en términos de adquirir cosas específicas y predeterminadas. 'Necesito dinero para terminar la escuela, comprar una casa o un auto, pagar un préstamo, enviar a mi hijo al campamento de futbol.' Y nuestra noción de éxito se basa en lograr estas metas predeterminadas.

Todas estas necesidades son reales, y la habilidad de cubrir estas necesidades es una parte de la prosperidad. Sin embargo, es un poco como decir que te has convertido en un yogi o yogini realizado debido a que tu flexibilidad ha aumentado.

Un aumento en el rango de movimiento es definitivamente parte del yoga, ¡pero hay tanto más por lograr, sentir y experimentar! Esto también es cierto con la prosperidad. Tu prosperidad es tu totalidad fluyendo. Es tu salud física, bienestar mental y emocional, y es simplemente el reconocimiento del regalo de vivir y respirar.

Justo la otra mañana, tuve un maravilloso descubrimiento durante mi meditación de la mañana. Fue uno de esos momentos especiales cuando uno puede tener una perspectiva más elevada. Fui capaz de revisar y evaluar mi vida en términos de mi muerte. ¿Dónde estaré potencialmente atorado en mi propia conciencia en el momento de mi última

respiración? Me sentí un poco desanimado ante el número de eventos y decisiones personales que genuinamente me molestaban.

Finalmente me di cuenta de que en realidad estaba agradecido de todas las lecciones que encontré en lo que percibía como fracasos y carencias. ¡Esta actitud fue como abrir una ventana en una habitación mal ventilada! Podía respirar. Fue un gran alivio darme cuenta de que aplicar el sentimiento y la actitud de sentirse agradecido, con respecto a cualquier evento en mi vida actual, era la realización de la prosperidad.

De todas maneras planifica y proyecta, establece metas y revísalas cuando cambies. Se constante en tu búsqueda de lo tangible e intangible. Se agradecido por todo ello.

La prosperidad no es necesariamente el resultado, es lo que fluye en la vida, ¡es la entrada! Es el hermoso flujo es este tiempo y espacio presente.

Dos Meditaciones para la Prosperidad

He aquí dos meditaciones simples y efectivas para la prosperidad, que pueden ayudar a establecer el flujo de la prosperidad.

Meditación para la Prosperidad 1

[Del libro *¿Tienes un Minuto? Yoga para la Salud, la Relajación y el Bienestar*, de Nirvair Singh Khalsa]

Postura: Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas sobre el piso, o siéntate derecho en una silla con ambos pies sobre el piso. Las manos pueden quedar dobladas en el regazo o con las puntas de los dedos índices y pulgares tocándose, los brazos estirados y los bordes de las manos sobre las rodillas. Los ojos están cerrados y presionados hacia abajo, como mirando el centro de la barbilla.

Respiración y Mantra: Tras la inhalación, mientras contienes la respiración, recita mentalmente “Soy plena, feliz, hermosa.” Mientras exhalas y contienes la exhalación, recita mentalmente “excelente, excelente, sin miedo.”

Tiempo: Tres minutos.

Para Terminar: Inhala profundamente, suspende brevemente la respiración y luego relájate.

Comentarios: Esta meditación puede ayudarte a traer prosperidad a tu vida. Puede

practicarse tres a cuatro veces diariamente, si deseas. Es una excelente meditación de escritorio para refrescarte y recargar energías durante el día.

Meditación para la Prosperidad 2

[Del texto universitario *El Arte, la Ciencia y la Aplicación del Yoga Kundalini*, de Nirvair Singh Khalsa]

Postura y Mudra: Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas sobre el piso o siéntate derecho en una silla con ambos pies sobre el piso. Mantén ambos antebrazos cómodamente a los lados, con los codos hacia abajo, las palmas de las manos hacia adelante y los dedos juntos. Las puntas de los dedos deben quedar a la altura de los hombros o un poco más arriba. Mantén las manos alineadas con los antebrazos. Para mantener antebrazos y palmas alineados, tendrás que elevar el pecho. Mantén la barbilla hacia el piso y ligeramente hacia adentro.

Ojos: Los ojos se mantienen abiertos una décima parte aproximadamente, mirando la punta de la nariz, manteniendo la visión a ambos lados de la nariz en forma pareja.

Mantra: Canta el mantra “Har”. Recuerda que la “r” suena como una “d”. Chasquea la lengua contra el paladar. Contrae el punto del ombligo con cada repetición de “Har”. Mantén continuo el mantra. Al contraer el ombligo, se regulará automáticamente la respiración.

Tiempo: Tres u once minutos.

Para Terminar: Inhala profundamente, mantén la respiración, rodea mentalmente las manos con una luz verde esmeralda, y luego relájate.

Comentarios: Esta meditación puede ayudarte a traer el flujo de prosperidad a tu vida. También puede ayudarte a desarrollar habilidades sanadoras.

© Las Enseñanzas de Yogi Bhanjan

[Publicado en *Aquarian Times*, Otoño de 2001]

ORIGINAL EN INGLÉS

It is Not the Income; it is the Outcome that Really Matters

By Nirvair Singh

In the Spring of 2001, Yogi Bhanan taught a prosperity meditation. He commented, somewhat humorously, that this meditation would work even if you do not deserve it!

This wonderful comment brings a lot of questions to mind. What do I deserve? Is this really limited? How do I overcome my limitations? The answer to these questions is quite personal and at the core of spiritual self-discovery. Discovering your relationship with your prosperity is a gateway for tremendous growth and realization.

Prosperity really means flow. We tend to think of it in terms of specific static acquisitions. "I need money to finish school, buy a house or car, pay off a loan, send my child to soccer camp." And we predicate our notion of success on meeting these static goals.

All these needs are real, and the ability to fulfill these needs is a part of prosperity. However, it is a little like saying that you have become an accomplished yogi or yogini because your flexibility has increased.

Increased range of motion is definitely part of yoga but there is so much more to be gained, felt, and experienced! This is true with prosperity as well. Your prosperity is your flowing totality. It is your physical health, mental and emotional well-being, and simply the recognition of the gift of living and breathing.

Just the other morning, I had a wonderful discovery during my morning meditation. It was one of those special times when one is able to have an exalted perspective. I was able to review and assess my life in terms of my death. Where would I be potentially stuck in my own consciousness upon my last breath? I was a little discouraged at the number of events and personal decisions that genuinely bothered me.

I finally realized that I was actually grateful for all the lessons found in these perceived failures and shortcomings. This attitude was like opening a window in a stuffy room! I could breathe. It was such a relief that I realized that applying the feeling and attitude of being grateful, in regard to any event in my present life, was the reality of prosperity.

By all means, plan and project, set goals and revise them as you change. Be steady in your pursuit of the tangible and intangible. Be grateful for it all.

Prosperity is not necessarily the outcome—it is what flows in in life—it is the income! It is the beautiful flow in this present time and space.

Two Meditations for Prosperity

Here are two simple and effective prosperity meditations that can help to establish the flow of prosperity.



Meditation for Prosperity #1

[From the book, *Gotta Minute? Yoga for Health, Relaxation & Well-Being*, by Nirvair Singh Khalsa]

Posture: Sit comfortably cross-legged on the floor or sit upright in a chair with both feet flat on the ground. Hands can be folded in the lap or with the tips of the index finger and thumb touching, with the arms straight and the edges of the hands at the knees. Eyes are closed and pressed down, looking as though you could see the center of the chin.

Breath and Mantra: After the inhale, as you hold the breath in, you recite mentally "I am bountiful, I am blissful, I am beautiful." While you hold the breath out, you mentally recite, "Excel, excel, fearless."

Time: Three minutes.

To End: Inhale deeply, briefly hold the breath, and then relax.

Comments: This meditation can help to bring prosperity into your life. It can be practiced three to four times daily, if desired. It is a wonderful desk meditation to refresh and recharge yourself during the day.



Meditation for Prosperity #2

[From the college text, *The Art, Science, and Application of Kundalini Yoga*, by Nirvair Singh Khalsa]

Posture and Mudra: Sit comfortably cross-legged on the floor or sit upright in a chair with both feet flat on the ground. Hold both upper arms comfortably by the sides, with the elbows down and the hands flat and facing forward with the fingers together. Fingertips will be at about shoulder height or a little higher. Keep the palms flat with the forearms. To keep the forearms and palms in line, you will have to lift your chest up high. Keep the chin level to the ground and slightly tucked in.

Eyes: Eyes are about one-tenth open, gazing at the tip of the nose, keeping both sides of the nose in equal view.

Mantra: Chant the mantra "Har." Remember that the "r" sound is like a "d." You flick the tongue up against the roof of the mouth. Pull the navel point with each repetition of Har. Keep the mantra continuous. Pulling the navel will regulate the breath automatically.

Time: Three or eleven minutes.

To End: Inhale deeply, hold the breath, mentally surround the hands with an emerald green light, and then relax.

Comments: This meditation can help to bring the flow of prosperity into your life. It can also help develop healing abilities.

©The Teachings of Yogi Bhajan [*Published in Aquarian Times, Autumn 2001*]

Artwork by Gurunam Kaur Khalsa