



Meditación en Dos Partes para Tomar Conciencia de tu Gracia y Elevarte por Sobre las Acciones Reflejas

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/articles/two-part-meditation-realize-your-grace-and-rise-above-reflex-actions>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

Debemos elevarnos por sobre las acciones reflejas al tratar con nuestros instintos o nos convertimos en menos que humanos y perdemos contacto con nuestra fuente más elevada de energía, integración e inspiración. Si queremos encontrar a Dios, el Infinito, primero debemos dejar de buscarlo, y encontrarnos a nosotros mismos. Para encontrarnos a nosotros mismos, primero debemos valorarnos a nosotros mismos y a la energía vital que nos sostiene. Una persona que comienza a meditar en la respiración comienza a valorar la vida, porque la respiración es el vínculo activo entre Dios y la vida. Es un viaje de conciencia.

A través de esta meditación de respiración en dos partes tomas conciencia de tu gracia y no necesitas encontrar a Dios: Él te encontrará a ti. El centro del corazón se abre y se altera tu conciencia.

1. Siéntate en postura fácil. Respirando sólo por tu nariz, inhala profundamente en 16 partes iguales. Resiste levemente cada inhalación contrayendo tus orificios nasales. Luego exhala en una espiración continua. Escucha el sonido de tu respiración en la inhalación como Sat (en inglés rima como "but", y significa "verdad"). Permite que la respiración y el sonido golpeen la curvatura de la nariz mientras inhalas.

Focaliza tus ojos en la curvatura de la nariz entre tus cejas.

Haz esto por 5 minutos el primer día. Luego cada día aumenta el tiempo de minuto en minuto hasta un máximo de 31 minutos.

2. Siéntate en postura fácil y canta el mantra Sat Nam de acuerdo a la Ley de Siete, también conocida como la Ley de las Olas: vibra Sat en seis olas, permitiendo que tu voz se eleve y caiga dentro de cada ola, y deja que Nam sea el séptimo sonido.

En cada ola, pasa el sonido a través de los chakras, comenzando por el primer chakra. En Nam, permite que el sonido y la energía irradian desde el séptimo chakra en lo más alto de la cabeza a través del aura, hacia el infinito.

Primer chakra – base de la columna, recto

Segundo chakra – órganos sexuales

Tercer chakra – punto del ombligo

Cuarto chakra – corazón

Quinto chakra – garganta

Sexto chakra – punto del entrecejo

Séptimo chakra – tope de la cabeza

Continúa por 15 minutos, luego relájate.

© The Teachings of Yogi Bajan

ORIGINAL EN INGLÉS

Two-Part Meditation to Realize your Grace and Rise above Reflex Actions

We must rise above reflex actions in dealing with our instincts or we become less than human and lose contact with our source of higher energy, integration, and inspiration. If we are to find God, the Infinite, we must first stop looking for Him and find ourselves. To find ourselves we must first value ourselves and the life energy that sustains us. A person who begins to meditate on the breath begins to value life, because breath is the active link between God and life. It is a journey of consciousness.

Through this two-part breath meditation you realize your grace and you don't need to find God: He will find you. The heart center opens and your consciousness is altered.

1. Sit in Easy Pose. Breathing only through your nose, inhale completely in 16 equal strokes. Resist each inhalation slightly by making your nostrils smaller. Then exhale in one continuous breath.

Hear the sound of your breath on the inhale as Sat (rhymes with 'but,' and means 'truth'). Let the breath and sound strike the bend of the nose as you inhale.

Focus your eyes on the bend of the nose between the eyebrows.

Do this for 5 minutes on the first day. Then each day increase the time by 1 minute to a maximum of 31 minutes.

2. Sit in Easy Pose and chant the mantra Sat Nam according to the Law of Seven, also known as the Law of Tides: vibrate Sat in six waves, letting your voice rise and fall within each wave, and let Nam be the seventh sound.

On each wave, thread the sound through the chakras, beginning at the first chakra. On Nam, let the sound and energy radiate from the seventh chakra at the top of the head through the aura, unto Infinity.

First chakra – base of spine, rectum

Second chakra – sex organs

Third chakra – navel point

Fourth chakra – heart

Fifth chakra – throat

Sixth chakra – brow point

Seventh chakra – top of the head

Continue for 15 minutes, then relax.

© The Teachings of Yogi Bhajan