



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para romper la máscara

Enseñada por YogiBhajan el 11 de noviembre de 1983

Texto extraído de 3HO Estilos de Vida – Comunicación Consciente

Traducido en servicio para APKY por Shabad Dev Kaur

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna recta.

Mudra: Las manos están en mudra de loto frente al corazón. Los costados de los dedos pulgares y meñiques se tocan. Los dedos están extendidos apuntando hacia arriba, y separados entre sí formando una flor abierta.

Ojos: Una décima parte abiertos, o como quieras.

Respiración:

PARTE 1: Prepárate para cantar el mantra con este pranayama dividido en partes. Inhala una tercera parte de aire y retén durante 15 segundos; inhala otra tercera parte y retén durante 15 segundos. Inhala completamente y suspende la respiración durante los últimos 15 segundos. Exhala. Continúa durante 15 minutos. (Con la práctica esta secuencia de inhalar y suspender la respiración puede llevarse a tres retenciones de 20 segundos cada una).

PARTE 2: Canta el mantra durante 11 minutos.

PARTE 3: Repite la Parte 1 durante 5 minutos más.

TIEMPO TOTAL 31 MINUTOS.

Mantra: Canta el siguiente mantra a ritmo constante y en un tono que te guste y que conserve el compás.

Harjeeharhar harharharjee

COMENTARIOS:

El mantra significa “Oh, Alma mía, el Dios (creativo) existe. Dios existe. Dios existe. Dios existe. Oh, alma mía”. **Har** se manifiesta desde la sutileza infinita de Dios a la experiencia inmediata. La forma doble, la secuencia palindrónica de los sonidos, manifiesta el estado del infinito creador mismo. Abre tu alma a ser real y tu mente para vincularse eficazmente a su identidad real.

En el mudra, los pulgares se conectan para representar “Yo Soy” y los dedos pequeños “Yo Seré”. Los tres dedos que están abiertos representan el pasado, el presente y el futuro.

Así que entre cómo estás y cómo tu alma florecerá, todo el tiempo te servirá. Es un mudra para tu conexión y flujo de vida desde tu esencia; Su forma sutil y electromagnética ajusta la proyección del centro del corazón y deja que tus palabras penetren profundamente en tu mente para guiar tus nuevos comportamientos.

Original en Inglés

KundaliniMeditation: BreakingtheMask

OriginallytaughtbyYogiBhajanonNovember 11, 1983

Posture: Sit in Easy Pose with a straight spine.

Mudra: The heels of the hands are together in front of the heart center in an open lotus. The sides of the thumb tips meet, as do the sides of the little fingers. All the fingers are open and spread but are not stiffly held. It looks like an open flower. The fingers point upward.

Eyes: 1/10th open, or as you like.

Breath:

Part 1: Prepare to chant the mantra with this segmented pranayam. Inhale one-third of the way and hold for 15 seconds. Inhale another one-third and hold 15 seconds. Inhale completely and suspend for a final 15 seconds, then exhale. Continue for 15 minutes. (With practice, this sequence of inhaling and suspending the breath can be taken up to three 20 second holds.)

Part 2: Chant the mantra for 11 minutes.

Part 3: Repeat Part 1 for 5 more minutes.

Total Time: 31 minutes.

Mantra: Chant the following mantra in a steady pace and in a tune you like that preserves its beat.

HarJeeHarHarHarHarHarJee

Comments:

The mantra means “O, my soul, (the creative) Godis, Godis, Godis, Godis, O, my soul.” *Har* manifests from the infinite subtlety of God into immediate experience.

The double form—the palindromic sequence of sounds—manifests the state of creative infinity itself. It opens your soul to be real and your mind to link effectively to your real identity.

In the mudra, the thumb connector represents “I am” and the little fingers “I shall be.” The three fingers that are open represent the past, present and future.

So between how you are and how your soul will bloom, all of time serves you. It is a mudra for your connection and flow of life from your essence; it is subtle and electromagnetic form that adjusts the projection of the heart center and lets your words go deeply into your mind to guide your new behaviors.