



Apreciado/a compañero/a

En la edición de este mes de enero de 2015 comparto con vosotros esta bella y sencilla meditación que representa, a la vez, una afirmación y una plegaria. Con ella podemos adentrarnos en la verdadera esencia del concepto “prosperidad” lejano de las fluctuaciones y percepciones derivadas de nuestras vidas cotidianas y cercano a la seguridad, amor y, por tanto, ausencia de miedo, de nuestra compartida identidad interior capaz de proyectarse desde ésta omnidireccionalmente y” omnidimensionalmente”.

Espero que la disfrutes.

Sat Nam

Parmatma Singh

Meditación para traer prosperidad a tu vida

"Este asunto es muy serio y extremadamente simple. Es lo que tendrías que hacer para traer prosperidad a tu vida.

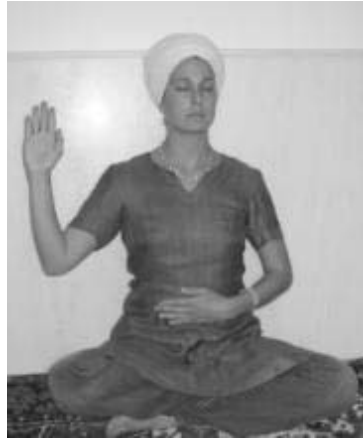
Prosperidad no significa que tu tengas riqueza, salud y felicidad. La mejor manera de explicar la prosperidad es que cuando una rosa se abre tiene su fragancia. Cuando una persona es próspera, hay esta fragancia de seguridad, gracia, profundidad, carácter y autenticidad, que esa persona puede compartir. Como una llama emite luz una persona próspera emite prosperidad.

La mayor tragedia de este tiempo es que intentamos encontrar a Dios fuera de nosotros. La realidad es que Dios está adentro. Dios está en nuestro interior por lo que debemos actuar como existencia Divina..

Una de las debilidades humanas es que queremos impresionar a otros. Cuando comenzamos a impresionarnos a nosotros mismos es nirvana. Somos redimidos, somos libres y obtenemos todo aquello que deseamos. En ese día en encontrarás que tú eres tú y el gozo de ser tú es el más preciado de todos. Alejará todo sufrimiento y dolor"

-Yogi Bhajan

Parte Uno



Postura y Mudra: Siéntate en Postura Fácil (o sobre una silla) con la columna erguida. Eleva la mano derecha al nivel de la oreja del mismo lado, con los dedos apuntando hacia arriba y el codo unas 10 pulgadas separado de las costillas (como si hicieses un juramento). La mano izquierda cubre el punto de ombligo con los dedos estirados y la palma descansando plana sobre el ombligo.

Ojos: Cerrados

Respiración y Concentración: Lentamente permite que tu respiración devenga un poco más larga, profunda y fría. Permitiendo que esto suceda, cambiarás tu metabolismo y tu sistema nervioso y serás totalmente diferente. Concéntrate en la respiración – tan profunda como puedas. No te muevas excepto para respirar largo y profundo. Toma la energía pránica usando todas y cada una de las células de tus pulmones.

Tiempo: 8 minutos (no más)

Comentario: "Sé tú, sólo eso, - lleno/a de calma, gracia, limpieza, amabilidad y complacencia contigo mismo/a. Sé tú y sé egoísta acerca de tu propia pureza y piedad. Lo que queremos es el resultado. No estamos intentando encontrar oro o diamantes. Intentamos hallar algo mucho máspreciado que todos eso- Tú Mismo. Encuentra tu Yo Interior*. Encuéntrate a "ti" dentro de ti .

El punto de ombligo es un punto de pureza en el cuerpo. Vivías en tu madre gracias a él. Aquí tú tocas ese punto con la mano izquierda y extiendes los dedos de la mano derecha como una antena —basta para obtener la energía de Júpiter, Saturno, Sol y Mercurio. Esta postura, en combinación con tu id, el pulgar, hará la conexión de manera que los cielos y la Tierra- el padre celestial y la Madre Naturaleza- se combinen. Juntos están dispuestos a purificarte cuando así lo pidas. Técnicamente hablando, contra más calmado permanezcas y más profundo respires, más experimentarás un cambio que nunca sentiste anteriormente.

Piensa sólo en tu Yo Interior y en la respiración. Deja que el aliento de vida te enriquezca. Deja que te ofrezca un lugar en tu interior desde el que puedas ver tu Dios que te mantiene vivo. Tu alma necesita comida. Está hambrienta y necesita alimentarse. La dieta del alma es el Prana que viene a través del aire para enriquecerte desde tu interior hacia afuera. Alcanza un momento de felicidad. Felicidad es cuando tú felizmente haces algo. De otra forma la vida sería una carrera de dolor

Parte Dos



Posición: Continúa en Postura Fácil.

Mudra: Trae ambas manos al nivel del Centro de Corazón. Presiona la punta de cada dedo con la de su respectivo en la otra mano, manteniendo las palmas separadas. Separa los dedos entre sí y apunta con los pulgares hacia el esternón.

Ojos: Permanecen cerrados.

Respiración: Silba con el mantra *Ardas Bhaí* *

**en la explicación de la meditación se menciona el proveedor [Ancient Healing Ways](#)*

Tiempo: 4,5 minutos.

Fin: Inhala profundamente y retén la respiración durante 15 segundos. Medita en el pensamiento de que tú eres puro, de que eres perfecto, de que eres la voluntad de Dios, de que eres divino. Exhala. Inhala otra vez y retén la respiración durante 15 segundos y crea esa imagen de ti mismo. Exhala. Inhala una tercera vez y retén la respiración durante 15 segundos de manera firme. Imagínate como una persona pura, muy pura. Pureza, piedad, gracia, dicha. Incluye a todas ellas. Exhala.

Parte Tres



Posición: Inmediatamente extiende los brazos hacia cada lado al nivel de los hombros, paralelos al suelo con la palma de la mano derecha hacia arriba y la palma de la mano izquierda hacia abajo. Mantén brazos y manos estirados. Es posible que sientas una torsión en el codo derecho. Esta es una postura de sanación que debe ser ejecutada exactamente.

Respiración: Inhala profundamente y suspende la respiración durante 25 segundos. Cierra tus ojos y siente cielos y tierra uniéndose contigo, que derecha e izquierda están en equilibrio. Mantén las manos estiradas como una flecha. Entonces exhala con respiración de cañón. A través de la boca. Inhala profundamente de nuevo. Retén firmemente durante 25 segundos. Date oportunidad de sanarte a ti mismo totalmente, en equilibrio con el Universo. En el reino divino, sé divino.. Fuego de Cañón fuera. Inhala otra vez. Retén firmemente durante 25 segundos. Con gran amabilidad hacia tu Yo Interior, considera: "Soy yo y mi pureza quienes me dan salud, riqueza y felicidad" Haz esta invocación. Exhala y relájate.

Tiempo: 2 minutos.

Comentario: "Tienes una reserva de energía ilimitada. Cuando invocas tu energía, no hay nada en ti que sea pequeño y todos los ambientes circundantes comienzan a fluir hacia ti. Es bello. Es una forma de vida.

Conviértete en humano. Halla tu Yo Interior en ti mismo y entonces observa qué es lo que viene a ti. Ese es el desafío que te planteo. Sólo sé tú mismo con todo el mundo. Di, 'Hola. Gracias. ¿Puedo hacer algo por ti?' Eso es todo"

[Yogi Bhajan sugirió que puede practicarse esta kriya hasta 62 minutos dividiendo el tiempo igualmente entre las tres partes. Si extiendes los tiempos, no lo hagas proporcionalmente; practica igualmente cada parte.]

NOTA DEL TRADUCTOR: en diversas partes del texto se alude al concepto de Yo Interior como traducción del equivalente en inglés "Self".

© The Teachings of Yogi Bhajan

Fuente: 3ho site

Traducción: Parmatma Singh