

# **Meditación para Tener un Espíritu Invencible en la Era de Acuario**

## **Sadhana de 1000 días**

Nos estamos acercando rápidamente a la tan esperada transición a la Era de Acuario. Se han escrito muchas cosas sobre ello. Esencialmente, es la transición de la humanidad de su adolescencia a la madurez. Dejaremos atrás la Era de Piscis y entraremos a una era de conciencia global, radiancia, intuición y cooperación; una edad que nos traerá una era de ecuanimidad y prosperidad, acompañada por una evolución en nuestra capacidad de percibir, pensar y sentir. Semejante crecimiento significaría tener que dejar atrás muchas cosas – las viejas estructuras y formas de pensar, comunicar y vivir van a quedar en el pasado. La confusión, la depresión y los conflictos aumentarán mientras las viejas maneras de detentar el poder – política, religiosa, social y personalmente – luchan hasta el final. Este período de prueba y crecimiento durará hasta el 2038 cuando tomará forma una nuevo tipo de regencia sobre el planeta y sobre nosotros mismos, y la paz tendrá oportunidad de prevalecer sobre la Tierra.

Yogi Bhajan utilizó su claridad intuitiva para enfocarnos y prepararnos para esta transición, observando que el amanecer de la Era ocurriría exactamente a las 11.30 am (Hora de Los Ángeles) el 11 de noviembre de 2011. El período de cúspide terminará y la Era de Acuario comenzará. Enfrentaremos desafíos en todos los frentes – y a partir de esa presión florecerá una nueva cultura de la conciencia. Definió a esto como los tiempos de la Khalsa: aquellos que tienen el corazón puro, la conciencia clara, acción efectiva y sin miedo, intuitivos, amables y compasivos, nobles en el interior del ser y humildes ante el creador infinito.

Una de las muchas bendiciones en la comunidad de Kundalini Yoga, como fue enseñado por Yogi Bhajan , es el amor por una disciplina que nos permite despertar, expandir y refinar nuestra conciencia. Con esta conciencia expandida podemos actuar con efectividad, sanar a los que están en desgracia, y disfrutar de la creatividad tumultuosa y espontánea de la vida. Practicamos meditaciones por 40 días para darle cuerpo a nuevas experiencias o capacidades expandidas. Practicamos meditaciones por 90 días para limpiar el subconsciente y construir nuevos hábitos. Practicamos meditaciones por 120 días para darle realidad a esta conciencia en nuestra vida diaria. Pero cuando queremos experimentar la maestría sobre nuestro propio ser, y confirmar nuestra conciencia, más allá de cualquier cambio del tiempo, el espacio y las circunstancias, practicamos por 1000 días.

Una práctica a lo largo de 1000 días proyecta nuestra atención, maestría y conciencia recién halladas de forma impersonal para todos – es algo impersonalmente personal – una disciplina de gracia que le trae bendiciones a todos. En las tradiciones míticas y simbólicas, tales como la numerología, representa la nobleza del individuo, el “1”, expandido y radiante, sostenido por los tres “0”, el cuerpo, la mente y el espíritu: las mentes negativa, positiva y neutral; y las tres *gunas*. Es la experiencia y la maestría fundidas en una conciencia auto-calificada de la excelencia humana.

Yogi Bhajan nos dio una práctica para la Era de Acuario que es un llamado a todas esas virtudes internas. Nos lo compartió para que pudiéramos actuar con integridad y claridad como maestros, sanadores y líderes; para que pudiéramos ser humanos bajo la presión de los tiempos y las distracciones del cambio, el ego y la emoción.

Vamos a practicar esto alrededor del mundo y *tú puedes unirte en cualquier punto*, sumándote a la psique, proyección y plegaria mundiales: que podamos entrar despiertos, conscientes y gozosos a la Era de Acuario. La Fundación 3HO, el Kundalini Research Institute y Sikh Dharma Internacional te invitan a unirte a nosotros en esta sadhana de 1000 días. Estaremos haciendo la siguiente meditación por 1000 días hasta alcanzar la Transición Acuariana en el 11 de noviembre de 2011. La meditación usa el poder del *shabd* – la tecnología del sonido y la conciencia. Yogi Bhajan introdujo este mantra originalmente el 5 de febrero de 1992, poco después de que entramos al período de la cúspide final antes de la Transición Acuariana.

Practicaremos por 11 minutos todos los días. Si gustas, puedes aumentar el tiempo a 31 minutos. Idealmente escoge una hora para hacerlo todos los días de forma regular. Reúnete con tus amigos y alumnos. Practica en comunidad: júntense; sean brillantes con su luz; sean poderosos con su oración; sean prósperos; enfrenten el futuro con el corazón y los brazos abiertos.

La meditación de 1000 días comienza el 14 de febrero de 2009 y termina el 10 de noviembre de 2011.

The 1,000 day meditation begins February 14, 2009 and ends November 10, 2011.

El 11 de noviembre de 2011 haremos una meditación especial para concluir esta práctica con una ola global de sonido y conciencia. Únete a nosotros conforme nos preparamos para el primer Solsticio de Verano de la Era de Acuario, cuando la energía plena del Sol nos encienda y unifique en junio de 2012.

Unamos nuestras manos y nuestros corazones como una comunidad contemplativa y actuemos en unidad y en el amor de la excelencia, la gratitud por ser y la esperanza de paz y prosperidad.

Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Director de Capacitación

Kundalini Research Institute (KRI)

## Meditación para Tener un Espíritu Invencible en la Era de Acuario

Yogi Bhajan • 2 de febrero de 1992

**Posición:** Siéntate con la espalda recta. La mano izquierda va en gian mudra, tocando las puntas del índice y el pulgar, descansando sobre la rodilla con el brazo extendido. Levanta la mano derecha unos 30 cm. Al frente del pecho, sosteniendo la hoja del mantra y concentrándote en las palabras escritas mientras cantas. Si no tienes la hoja del mantra, coloca tu mano angulada como si estuvieras leyendo una hoja de papel, con la palma abierta y la muñeca alineada. (Idealmente deberías imprimir el mantra sobre una hoja de papel y leer el mantra conforme cantas. Hemos creado una versión descargable lista para imprimir.)

**Mirada:** Aplica la cerradura de cuello y mira hacia abajo a lo largo de la nariz hasta la hoja del mantra o la palma de la mano. Cuando Yogi Bhajan enseñó esta meditación nos pidió que enfocáramos la vista, que pusiéramos atención y no divagáramos. Si no tienes el papel para leerlo, usa la palma de la mano pero sigue enfocándote.



**Mantra:** Enfócate en el movimiento de la lengua y la sensación del sonido conforme va creando un tiempo y un espacio. Canta con la *Marcha Acuariana* de Nirinjan Kaur. **7 minutos** (27 minutos para una práctica de 31 minutos)

Continúa cantando, cierra tus ojos y coloca las manos sobre el corazón, una palma sobre la otra. Presiona las manos firmemente contra el pecho. Aprieta fuerte. **2 minutos**

Mantén tus manos sobre el corazón y comienza a susurrar el mantra. Susurra poderosamente.

**1 minuto**

Para Terminar: Canta sin música por **30 segundos**. Inhala, exhala y relájate.

Sat Siri	Verdad, Prosperidad Proyectiva y Grandez
Siri Akal	El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte
Siri Akal	El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte
Maha Akal	El Infinito sin Muerte
Maha Akal	El Infinito sin Muerte
Sat Nam	La Verdad como Identidad; o la Identidad de Todo lo que Es
Akal Murat	Forma Encarnada; o Imagen del Infinito
Wahe Guru	El Éxtasis de la Totalidad de Dios y de la Existencia

Nota: “Gran” conserva un dejo de finitud; El “Infinito” en Maha no tiene finitud ni forma. Ve las Herramientas para Alumnos/Maestros en [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org) para escuchar la pronunciación.

**Tiempo:** 11-31 minutos

**Comentarios:** Al encarar cualquier cambio grande vamos a confrontar tres impulsos destructivos: estar solos y retraídos, negar o fantasear sobre el porvenir, y vivir con codicia o carencia en lugar de prosperidad. Este mantra contrarresta estas tres tendencias e infunde la mente con valor y calibre.

Puedes comprar el DVD con esta clase: *1000 Años y Más Allá*, de La Fuente en [www.kundaliniresearchinstitute.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.org)

Sat Siri	Verdad, Prosperidad Proyectiva y Grandeza
Siri Akal	El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte
Siri Akal	El Gran Uno Inmortal que No Conoce la Muerte
Maha Akal	El Infinito sin Muerte
Maha Akal	El Infinito sin Muerte
Sat Nam	La Verdad como Identidad; o la Identidad de Todo lo que Es
Akal Murat	Forma Encarnada; o Imagen del Infinito
Wahe Guru	El Éxtasis de la Totalidad de Dios y de la Existencia