

La Meditación de "Último Recurso"



Enseñada originalmente por Yogi Bhajan on 15/6/1982

“Esta meditación da relajación, fuerza y claridad mental. Da al alma: la capacidad infinita de experimentar el poder de tu alma justo en el momento. Te da la capacidad para seguir dando a una amiga. Si haces esta meditación 11 minutos al día durante 6 meses experimentarás el cosmos. Podrás hablarle a Dios. Si la haces por un año; Dios vendrá y te escuchará!”

“Recuerda: respiras y vives porque hay un alma en ti. El alma es una pequeña y tierna luz en tu cuerpo. Te doy una meditación hoy. La llamo “La última meditación”. No es que sea la última meditación que os enseñe. Pero entended su esencia. Es para cuando la vida no te funciona y no quieres ir a nadie a decirle “Me estoy volviendo loca, por favor, ayúdame”. Entiendo que a veces la imagen personal es importante. A pesar de lo deprimida que puedas estar, simplemente haz esta meditación y date cuenta por ti misma: Kundalini yoga es una ciencia y un arte que puede totalmente hacer a un ser humano ser sana/o, feliz y santo/a.”

“El mantra significa: “Tú eres amado por mi alma, oh Dios”. Esto roza sutilmente el centro del paladar y estimula el meridiano 32, conocido en el Occidente como el Meridiano de Cristo, y en Oriente como Sattvica Buddha Bindh (punto sátvico de Buddha). La lengua y los labios se corresponden con el Sol y la Luna en su movimiento. La práctica de esta kriya te da la capacidad de pensar correctamente, actuar correctamente, mirarte a ti misma, imaginar y meditar. Todo lo demás vendrá solo. Aniquilarás mucha negatividad.”

“Ocurrirán muchas cosas en mi ausencia a las que necesitaréis sobrevivir. Aunque fueras la más tonta de las tontas y nadie te comprase por 20 céntimos, si puedes hacer esta meditación correctamente, saldrás con lo mejor de ti misma. Por favor, participa con tu corazón y tu mente, y mira cómo realmente lo haces.”

-Yogi Bhajan



Postura: Postura fácil, columna recta. Manos en el regazo, palmas hacia arriba, mano derecha descansa sobre la izquierda, las yemas de los pulgares se tocan.

Ojos: Cerrados.

Mantra: Canta el mantra Wahe Guru Wahe Jio 8 veces en cada exhalación. Canta en monótono:

Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Jee-o

Respira profundo para completar el ciclo, inhalar te tomará unos 45 segundos. Libera la respiración lentamente mientras cantas. Si al principio no llegas a las 8 repeticiones, para respira y comienza de nuevo. Construye tu capacidad.

Tiempo: Comienza con 11 minutos máximo. Gradualmente incrementa a 22, luego a 33 minutos.

Fuente: 3ho.org

Esta meditación puede encontrarse en el manual I AM A WOMAN Essential Kriyas for Women in the Aquarian Age, p. 110.

Traducción: Sat Hari Kaur (Zaragoza)