

Apreciad@ compañer@,

Es ésta una sencilla técnica de meditación que podrás practicar a menudo. Frecuentemente reconocemos que somos Uno pero también frecuentemente nos cuesta trasladar ese reconocimiento a nuestro estado de consciencia. "Si no puedes ver a Dios en otros, no puedes verlo en absoluto". Seguro que estás palabras te suenan. Sin duda, ver a Dios en esos "otros" más cercanos será un algo que te hará progresar y elevar tu consciencia más allá de las oscilaciones que tu mente pensante por inercia pueda presentar.

Un abrazo

Sat Nam

Parmatma Singh

-----

## MEDITACION PARA VER EL DIOS EN TU PAREJA U OTROS

Esta meditación *Pikhna Bhakti* te da el poder para ver la consciencia creativa de otra persona

Es una meditación gozosa y devocional



**Postura:** siéntate en postura fácil

**Ojos y enfoque mental:** dirige tu mirada hacia la punta de tu nariz con los ojos cerrados. En la pantalla de tus ojos cerrados proyecta una imagen de alguien que conozcas bien: marido o esposa, hombre santo, deidad, amigo. Relaja y medita en la figura que has creado

**Tiempo:** duración abierta (*no hay especificación o restricción de tiempo\**)

\* anotación del traductor

Fuente: 3ho.org 2/9/2015

Traducción: Parmatma Singh

© The Teachings of Yogi Bhajan