

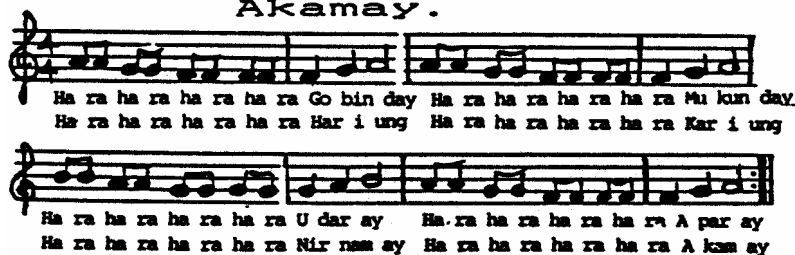
# MEDITACIÓN DE LA PROSPERIDAD

15 de Enero de 1989

En Postura Fácil, con la columna recta, respira lentamente, céntrate por medio de varias respiraciones largas retenidas. Luego coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda en cualquier mudra\* que utilice el pulgar y coloca la mano derecha sobre el corazón, como en juramento de lealtad. Mantén los ojos cerrados,



Hara Hara Hara Hara  
Gobinday  
Hara Hara Hara Hara  
Mukunday  
Hara Hara Hara Hara  
Udaray  
Hara Hara Hara Hara  
Aparay  
  
Hara Hara Hara Hara  
Hariung  
Hara Hara Hara Hara  
Kariung  
Hara Hara Hara Hara  
Nirnamay  
Hara Hara Hara Hara  
Akamay.



GOBINDE	EL QUE SUSTENTA
MUKUNDAY	LIBERADOR
UDARAY	ILUMINADOR
APARAY	INFINITO
HARING	DESTRUCTOR
KARING	CREADOR
NIRNAMAY	SIN NOMBRE
AKAMAY	SIN DESEOS

Canta con la punta de la lengua golpeando el borde del paladar. La lengua debe estar rígida. Los ojos cerrados deben estar fijos en la punta de la nariz para mantener la concentración. Canta 11-15 minutos cuando te despiertes y 11-15 minutos cuando vayas a cama (y puedes escucharlo rebobinado cuando duermas).

COMENTARIO: "Hara" significa Dios, el aspecto Khishna. El Guru Gaitri Mantra (Sin los Hara´s) elimina los bloqueos del kármicos o las maldiciones del pasado y limpia el aura de manera que es más fácil meditar y relacionarse con el Infinito. Es un Ashtang Mantra (lo cual quiere decir que tiene 8 vibraciones que equilibran el cerebro) otorgado por el 10º y último Guru Sij, Guru Gobind Singh (1666-1707). El golpear de la lengua contra el borde del paladar activa las neuronas en el cerebro lo cual proporcionará prosperidad si se canta correctamente. Los ojos cerrados, fijos en la punta de la nariz, nos centran y estimulan la glándula pituitaria. Puedes grabar una cinta con tu propia voz, cantando el mantra en una de las diversas melodías o en tono uniforme, que a decir de muchos es el más efectivo. Por favor mantén el camino de tus indicaciones de prosperidad, para que el éxito de esta meditación le sea relatado a Yogui Bhajan.

