

# MEDITACIÓN DE KUNDALINI YOGA PARA ENCONTRAR FELICIDAD Y PAZ EN EL INTERIOR

Yogi Bhajan • September 26, 1974

**POSTURA:** Siéntate en postura fácil con tu columna recta, la barbilla hacia dentro y el pecho hacia afuera. Para calentar, comienza a cantar **Ong** en la forma larga, de tal forma que te toma, aproximadamente, **10 segundos** cantar **Ong** una vez. Canta a través de la concha nasal, con la boca ligeramente abierta y haz que la respiración salga solamente a través de las fosas nasales. Canta de esta manera **5 veces**. Luego, comienza gradualmente a cantar **Ong** más rápido, de modo que cantes un **Ong** cada **3 a 5 segundos**. Empieza con **1 minuto** de **Ong** rápido y, gradualmente, increméntalo a **2 minutos**.

## COMENTARIOS:

“Practícalo, te va a establecer la mente, si lo haces correctamente. Si comienzas a toser, permítelo, porque es tan sólo tu tiroides ajustándose a la presión. La tiroides es responsable de la belleza y de mantenerte joven. Cantando este sonido correctamente te da poder, belleza y juventud.

No hay ninguna palabra **Om**. Ni tampoco **Aom**. De hecho el sonido **Om** es el sonido de la concha, que sólo puede ser creado. No puede escribirse y no puede ser expresado. Es el sonido del Infinito (en estado sin Forma). Cuando esto comienza a funcionar, hasta los taparrabos se pierden. Libera al hombre de todas sus posesiones”.

**Ong** nunca es cantado a través de la boca, viene a través del canal central, *Shushmana*, la cual es la punta de la nariz. Te saca la respiración como fuego. **Ong** es el sonido que el hombre encontró en la concha donde él puso el aliento de vida. El sonido de la concha es solamente el **Ong** expandido. Cuando un discípulo o buscador practica en el centro de la nariz, su cerebro completo recibe una vibración muy específica y luego en néctar comienza a llegar”.

Con el tiempo el hombre comenzó a escribir sobre el canto de **Ong** y a leer acerca de ello, pero no a practicarlo. El resultado fue que él, eventualmente olvidó lo que es el sonido y luego se volvió un comprador. Él fue de un lugar a otro, a otro, a otro. Él fue de una persona a otra persona, a otra persona, pidiendo, supliendo felicidad. Él fue de una religión a otra, de un lugar a otro, de una casa a otra, tan sólo pidiendo paz. Él se olvidó que lo que estaba pidiendo estaba dentro de él mismo”.

