

# Meditación de Wahe Gurú de Susurro

13/5/1982, Yogui Bhajan

*Esta meditación es para el éxito, la felicidad duradera, la sencillez y la gracia. Estamos abriéndonos para superar el ego y alcanzar a la pureza, a la humildad, dejando atrás el dolor. Crea un estado divino donde puedes vivir sin esfuerzo obedeciendo el flujo de la naturaleza.*

## **Primera Parte:**

Siéntate en **Postura Fácil** con las manos en **Gian Mudra**. Siéntete la columna vertebral recta, perfecta como un yogui, feliz, elegante, pon una sonrisa en la cara. Ahora, vete hacia tu interior, cierra los ojos, y empieza el dialogo interno. Relájate.

- *El compromiso te da carácter, por lo tanto, comprométete.*
- *Con carácter obtienes divinidad,*
- *La divinidad te da dignidad,*
- *Y la dignidad te da gracia.*



Por lo tanto, siéntate como una estatua elegante de Dios. Date una oportunidad. Los que pueden hacer esto, pueden conseguir todo. Eres hermoso, tranquilo, elegante -no te muevas, controla tus nervios, los músculos.

Manda a tu mente para producir una imagen perfecta de ti mismo. Inmediatamente, todos los pensamientos sucios y negativos, la basura de tu mente, sugirán a la superficie. No te preocupes. Tu meditación ha empezado. Evita los pensamientos negativos y empieza a dirigir tu mente positivamente para crear una personalidad gloriosa, elegante de ti.

**Mantra:** *"Vivo en mi divinidad con éxito"*  
*"Vivo en mi divinidad con éxito"*  
*"En mi mente, vivo en mi divinidad con éxito"*  
*"Yo soy, yo soy, yo soy, yo soy,*  
*Dios y yo, yo y Dios, somos uno"*