

# **Kundalini Yoga**

## ***Manual de Sadhana***

*Segunda Edición*

***Crea tu práctica espiritual diaria***

*Kundalini Yoga como lo enseñó Yogi Bhajan®*

### **Prólogo**

de Shakti Parwha Kaur Khalsa, la madre de 3HO ..... xiii

### **Introducción a la segunda edición**

por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D ..... xiv

### **Introducción a la primera edición**

por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D ..... xvi

### **¿Qué es el Yoga?**

Una Aventura en la Conciencia por Yogi Bhajan, Ph.D ..... 3

### **Kundalini Yoga y Radiancia Humana**

por Yogi Bhajan, Ph.D ..... 11

### **Meditación Creativa:**

Armonía Individual – Armonía Universal por Yogi Bhajan, Ph.D ..... 17

### **Sadhana Matinal:**

Mirando hacia delante y hacia atrás por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D ..... 21

### **Modelos de Sadhana:**

Una historia completa de los Sadhanas impartidos por el Maestro

por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D ..... 49

**Preguntas frecuentes sobre Sadhana** ..... 67

### **Básicos**

Sintonización ..... 71

Pranayam ..... 72

Asanas ..... 74

Mudras ..... 78

Mantras ..... 80

Bandhas ..... 85

### **Pranayama**

Sitali Pranayama ..... 88

Ejercicios para que los Poros Respiren ..... 89

Pranayama de Purificación .....	90
Ejercicios para Expandir la Capacidad Pulmonar .....	91
Serie Básica de Respiración .....	92
Serie de Pranayama 1 y 2 .....	93
Ungali Pranayama .....	94

## **Kriyas**

Serie Básica de la Energía de la Columna .....	96
Sat Kriya .....	98
Variación de Sat Kriya.....	99
Kriya para el Sadhana Matinal.....	100
Ejercicios para Principiantes 1 y 2 .....	104
Serie de Limpieza para Principiantes .....	106
Ejercicios Preparatorios para los Pulmones, Campo Magnético y Meditación Profunda .....	108
Surya Kriya.....	110
Apana Kriya (ejercicios de eliminación) .....	112
Estimulación del Nervio de la Vida.....	114
Fortaleciendo el Aura.....	115
Fortaleza para el Sacrificio.....	116
Fortaleciendo la Luz Interior.....	117
Kriya para la Tolerancia .....	118
Serie de Meditación en la Respiración para el Equilibrio Glandular .....	119
Purificando el Ser.....	120
Resistencia a la Enfermedad y Apoyo al Corazón .....	121
Sistema Circulatorio y Campo Magnético .....	122
Campo Magnético y Centro Energético del Corazón .....	124
Kriya para la parte inferior de la columna y la eliminación.....	127
Kriya para Fortalecer los Nervios, el Ombligo y la Columna Inferior.....	128
Serie para la Energía de Reserva.....	130
Varuyas Kriya.....	131



Kriya para Conquistar el Sueño.....	132
Fortalecimiento Abdominal.....	134
Flexibilidad y la Columna Vertebral .....	136
Transformación de la Energía Sexual .....	140

## **Meditaciones**

Meditación Laya Yoga .....	144
Meditación Sat Nam de las Siete Olas .....	145
Meditación Rall Yoga con Maha Bandha .....	146
Kirtan Kriya.....	148
Una Meditación Trascendental: Maha Shakti Chalni Indra Mudra .....	150
Meditación del Latido del Corazón en Triple Cerradura .....	152
Maha Agni Pranayam .....	153
Meditación Guru Gobind Singh Shakti Mantra .....	154
Meditación Medicinal para las Adicciones .....	155
Wha-he Guru(u) Kriya para el Equilibrio Nervioso.....	156
Armonización Rítmica de Guru Ram Das para la Felicidad.....	157
Meditación Brahm Mudra .....	158
Amarti Mudra Kriya.....	159
Trikuti Turvani Kriya.....	160
Sarb Gyan Kriya.....	161
Sanllivani Kriya.....	162
Para un Coraje Ilimitado y Resistencia contra el Universo Entero .....	163
Tapa Yog Karma Kriya.....	164
Meditación para el Triángulo Inferior .....	164
Meditación para Bhrosa .....	165
Meditación para la Calidad Humana.....	166
Tershula Kriya.....	167
Glosario .....	169
Recursos .....	174



*“Sadhana es auto-enriquecimiento. No es algo hecho para complacer a alguien o ganar algo. Sadhana es un proceso personal en el cual tu sacas de ti lo mejor que tienes en tu persona”.*

*–Yogi Bhajan*

# Introducción a la Primera Edición

Por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.



Este manual está diseñado tanto para el principiante como para el estudiante experimentado. Se enfoca en la práctica esencial de Kundalini Yoga —el Sadhana. Mucho material nuevo fue añadido desde la primera aparición en el *Journal of Science of Consciousness for Living in the Aquarian Age* de KRI. Una sección de básicos y varias series para principiantes sirven para facilitar el uso de este manual en muchos cursos académicos que se dictan actualmente. Se agregaron también tres conferencias dadas por Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji (Yogi Bhanan) para dar una introducción más amplia de la naturaleza de Kundalini Yoga y la meditación.

Todas las ideas, la inspiración y las técnicas de este manual son un legado del Yogi Bhanan. Su apertura y

su humildad honesta al compartir los conocimientos y secretos de los sabios, esas verdades destiladas a través de siglos de experiencia humana, son la clave de la Era de Acuario. Cualquier error se adjudica a este escriba y no al Maestro.

Yogi Bhanan se refirió al Sadhana en la celebración del Solsticio de Invierno en diciembre de 1973, en Orlando, Florida. Este extracto de una charla informal resume la esencia y el espíritu de las siguientes páginas. Si esta afirmación se toma en serio y se pone en práctica, todas las demás preguntas serán contestadas.

“Un Sadhu es un ser que se ha disciplinado a sí mismo. Sadhana es la técnica para disciplinarte a ti mismo. Aquellos que crean separación en el Sadhana no han traspasado aún las barreras de la mente y del ego. Les mostraré con un ejemplo. No entiendo cómo uno puede ser tan tonto como para decir que alguien que practica Sadhana puede crear terribles problemas cuando, en realidad, está siendo bendecido.

“Cierta vez invitamos a un maestro al Ashram de Guru(u) Ram Das que eligió hablar de Kundalini Yoga. Me dijo que me sentara a su lado. Le dije: ‘No, eres nuestro huésped y a cada maestro le toca hablar en su momento’. Por eso lo hice sentar allí y yo me senté en el área donde se sientan los estudiantes. Escuchamos su discurso en contra de Kundalini Yoga durante 45 minutos, de manera calmada y en silencio, y eso no nos molestó. Al final me pidió que diera un cierre final. Me levanté y dije: ‘Dios te bendiga. Nos has dado una oportunidad para saber cuán fieles somos’. Y eso fue todo.

“Un Sadhana es un Sadhana. En Sadhana, si se lee el Llaplli, deja que todos lo lean. Deja que todos canten, deja que todos se glorifiquen. O si hay un curso sobre la Gracia de Dios, donde participan las mujeres y quieren participar solas, deja que los hombres oren en silencio. Di: ‘¡Dios, haz que sean verdaderamente una gracia de Dios para que no nos molesten!’ ¿Ven lo que quiero decir? Siempre podemos ayudarnos unos a otros para que no haya ningún problema. ¡Pero tenemos el hábito de dudar tanto de todo que terminamos siendo una duda viviente! Duda, duda, duda, todo duda.

“Siento que en la mañana cuando van a hacer Sadhana, van a ser *Sadhus*. ¿Qué importa si alguien se levanta sólo para decir ‘Hmmm Hmmm?’ ¡Esta persona por lo menos lo está haciendo de todas formas! Está haciendo algo; no está durmiendo. Es mucho mejor que una persona que está roncando. ¿Comprendes? El Sadhana es un esfuerzo tenaz para probar que no eres perezoso con respecto a tu propio infinito. Cuando el sol sale por la mañana hasta los tontos se levantan; pero benditos aquellos que se levantan antes que el sol para demostrar que son hijos del Todo Poderoso. ¿Está claro? A las 3.30 p.m. es probable que te levantes. Pero aquellos que tienen agallas, abran las compuertas del Corazón a las 3.30 a.m., amarán a su Señor, se comunicarán con su Dios y le dirán: ‘Tanto si nos perteneces como si no, nosotros te pertenecemos a ti’. De esto se trata, nada más.

“Es un momento y un proceso en el cual las personas se levantan por la mañana para cantar la Gloria del Señor de ésta o de aquella otra manera y luego limpian su templo. Así acontece el Sadhana en el Templo Dorado en Amristar, en la India. Cuando vamos al templo, primero guardamos todo, limpiamos el suelo y le damos un baño de leche al mármol. Limpiamos y pulimos cada rincón y luego lo redecoramos. Luego a las 3:00 a.m. se abren las rejas y se deja entrar al *Sangat*. El *Sangat* canta de 3:00 a 5:00 a.m. y luego, se trae el *Siri Guru(u) Granth Sahib (Escritura Sagrada)* en un *Palki Sahib* dorado. A las 7.00 a.m. se saca un *Hukam*.

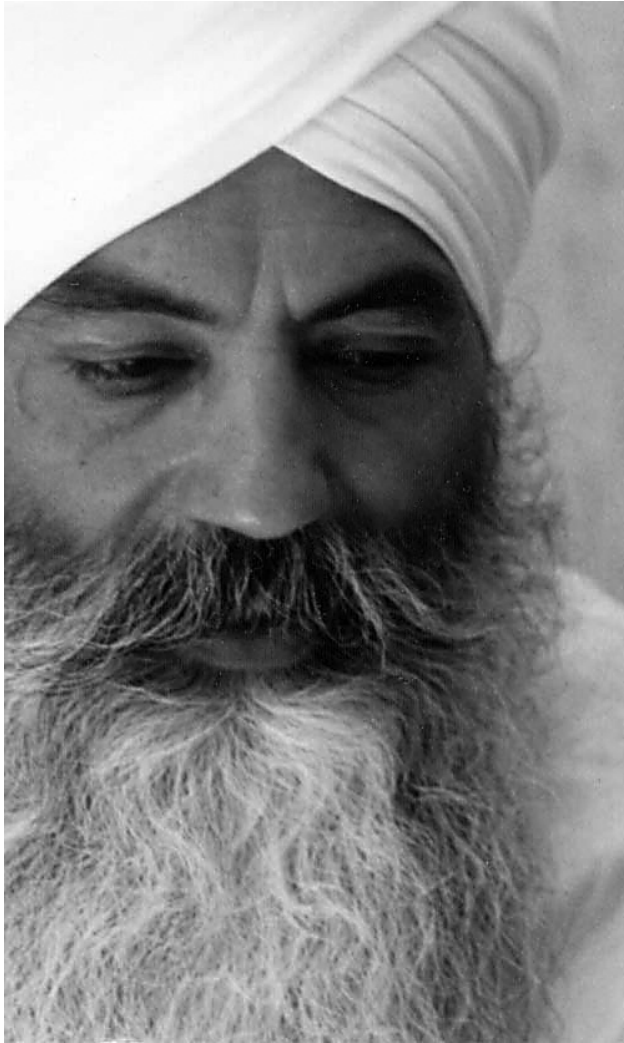
Los que han ido al Templo Dorado saben esto”

En tu propio Sadhana es exactamente de la misma manera. Tu cuerpo es el templo de Dios y tu alma es el divino Guru(u) interior. Por eso te levantas en la mañana; meditas; cantas los Mantras; haces ejercicios; llamas a tu espíritu; regulas la respiración y te juntas en conciencia grupal para ayudarse el uno al otro. Esto es el Sadhana matinal y la conciencia grupal: una ayuda del uno hacia el otro.

“Si yo estoy tratando de dormir, otra persona no está durmiendo. Si en todo el grupo una sola persona se abre a Dios aunque sea una sola vez, todos seremos bendecidos con su apertura. Esto es lo que importa. Si aunque fuera una sola persona a Sadhana con el corazón repleto de ganas y piedad, todos seríamos beneficiados. Ese es el poder del Sadhana grupal. Todos deben participar. Pero como tú sabes, aún tenemos cosas del pasado dentro de nosotros. Tenemos preocupaciones acerca de quién liderará. “Este líder hizo un Sadhana excelente; este otro arruinó el Sadhana”. Esto sucede todos los días. La verdad es que nadie arruina el Sadhana ni nadie lo hace hermoso; es la voluntad de Dios que prevalece a través de tu alma. Cuando eres un sirviente y actúas como un canal, prevalece a través tuyo; cuando estás atascado y enlodado no fluye a través tuyo. Eso es todo.

“Si en el Sadhana matinal hay alguien que no es Sikh (sikh significa buscador de la verdad), ¿yo qué le puedo decir? Si en el Sadhana matinal uno no es capaz de sobrepasar las barreras y abrirse a la unidad, no creo que haya ningún otro momento en que pueda ocurrir. Uno para todos, porque todos son para uno. Este es el principio”.

Las Escrituras Sikh contienen enseñanzas y canciones de inspiración divina tanto de los Guru(u)s Sikh e Hindues como de santos y bardos musulmanes desde el siglo 12 hasta el siglo 17 inclusive. Un *Hukam* es un verso elegido al azar del *Siri Guru(u) Granth Sahib*, leído a la congregación cada mañana como una orientación para el día.



*“Puedes tener una vida,  
saludable, feliz, sagrada  
e integra, una vida  
satisfactoria, una vida  
bella en la cual puedes  
percibir en ti, el  
contentamiento de la  
existencia”.*

*–Yogi Bhajan*