

# Transiciones hacia un Mundo centrado en el Corazón

## **DE PISCIS A ACUARIO**

Estamos viviendo en una época de cambios, una época de elevación para toda la humanidad, una época de conjunción entre cielo y tierra, una época de experimentar el yo superior mientras vivimos en el cuerpo humano. La frecuencia vibratoria del planeta de está acelerando hacia la frecuencia del Centro del Corazón. Esto significa que están jugando a un juego totalmente distinto con unas reglas nuevas.

A medida que cruzamos con esperanza el umbral de la Nueva Era, dejando atrás los desperdicios de la Era de Piscis, tenemos que elegir: dar el gran salto de fe para sincronizarnos con las nuevas vibraciones y realizar nuestras mejores esperanzas y sueños, o nos agarramos a los peores aspectos de nuestro pasado: la mente clasifica como “Yo, mi y mío”, ganadores y perdedores (y lo filosofía de “los chicos agradables no ganan en los juegos de pelota”), junto con las ideas de superioridad, inferioridad, indignidad, etc.

Las nuevas reglas son ganar/ganar, seguir la corriente, integridad, compartir y cuidar, y las leyes de atracción y manifestación. Somos retados por esta transición a aceptar y jugar según las nuevas reglas en este juego mejor. El camino para tener éxito es dejar de lado el pasado, dar el salto de fe y jugar el juego como siempre quisimos pero nunca hicimos, por miedo a ser pisoteados.

Un nuevo tipo de religión o espiritualidad esta saliendo a la luz. En el pasado, los profesores de religión y los profetas compartían sus experiencias de Dios con los demás. En la Nueva

Era, todos podemos experimentar a Dios directamente, sin ningún intermediario, de modo que toda la humanidad puede ahora alcanzar su propia maestría a través de la conexión con su propia alma.

En la Era de Acuario, disfrutaremos de la hermandad entre todos los hombres y mujeres y la victoria será una solución de ganar/ganar que beneficie a todos los implicados. Nos veremos también como responsables, tanto individual como colectivamente de las circunstancias presentes, fijándonos en las causas de las decisiones y nunca más echándole la culpa a una catástrofe, a los padres, a los genes, al gobierno, a la sociedad o a Dios. No sólo encontraremos la inmortalidad recordando nuestros Yo Inmortales, nos reconoceremos a nosotros mismos como co-creadores con Dios (Ong Sohng) y dominaremos nuestras proyecciones telepáticas, sentimientos subconscientes y patrones habituales de pensamiento para materializar las condiciones que deseamos, haciendo de nuestras vidas “Obras de arte vivientes” y disfrutando del cielo justo aquí en la tierra.

Junto con otras brillantes filosofías de la Nueva Era aparece la difusión de la sabiduría tradicional oriental, incluyendo la antigua, esotérica y poderosa ciencia de Kundalini Yoga, llegando justo en el preciso momento para ayudarnos a dominar la disciplina mental necesaria para cambiar los viejos hábitos en la mente subconsciente y ampliar la percepción y sensibilidad hacia las energías sutiles producidas por el pensamiento, de modo que podemos ejercer una influencia positiva sobre nuestras vidas y colectivamente, en el

ambiente, a través de nuestros cuerpos mentales. Las desgracias humanas colectivas como el hambre, la falta de hogar, la guerra, el racismo, la violación y la contaminación del medio ambiente terminarán, puesto que el sufrimiento de uno es el sufrimiento de todos, y la alegría de un alma contribuye a la alegría colectiva.

### **Sintonizándonos y Sintonizando con la Nueva Era**

Para armonizar con las nuevas vibraciones y maximizar sus efectos, necesitamos un cuerpo sano y un sistema nervioso fuerte, chakras equilibrados y abiertos, y un campo electromagnético fuerte y brillante. Kundalini Yoga produce todo esto.

### **EL TRIÁNGULO INFERIOR**

Los primeros tres chakras o centros de energía comprenden el triángulo inferior. Su fuerza y su equilibrio con los demás chakras son esenciales para su adecuado funcionamiento. El Primer Chakra (o Chakra de Raíz) se encuentra al final de la columna, cuando funciona adecuadamente nos conecta con la tierra, haciéndonos sentir cómodos y seguros en esta vida terrenal. Se relaciona con nuestras necesidades. El Segundo Chakra (o Chakra Sexual) se encuentra en los órganos sexuales, se relaciona con nuestros deseos, cuando está bien equilibrado nos proporciona creatividad de todo tipo. Su energía puede transformarse para la curación y la regeneración. Un primer y segundo chakras desequilibrados o débiles pueden llevar a la avaricia, los celos, el apego o la inestabilidad, inseguridad, inconsistencia o falta de interés. Un Tercer Chakra o Chakra del Ombligo bien desarrollado, fuerte y equilibrado se asocia físicamente con salud, vitalidad, bienestar, buena digestión y energía. Mentalmente otorga una mente clara y orientada hacia la acción,

carácter fuerte, optimismo, el poder de ser constante durante los esfuerzos y los efectos de la meditación. Si el Chakra “Nabhi” es débil o está desequilibrado, hay una falta de resistencia, pereza, insensibilidad hacia los demás y egoísmo.

Desarrollar los centros superiores sin la base es como verter agua en un colador. Si no tenemos en equilibrio nuestros chakras inferiores no podemos materializar nuestros deseos, o mantener lo que hemos obtenido a través de la meditación. Las Nabhi Kriyas contenidas en este libro trabajan sobre el triángulo bajo al completo.

### **EL CENTRO DEL CORAZÓN**

El Cuarto Chakra (o Chakra del Corazón) es la sede del amor y la compasión (para uno mismo y para los demás). Un Centro del Corazón abierto y equilibrado proporciona sabiduría, nobleza, éxito, satisfacción de los deseos y un sistema inmune fuerte (ya que se asocia con la glándula Timo). Si está bloqueado, una persona puede que “pierda el corazón”, que sea egoísta (debido a la energía no liberada del chakra del ombligo), que “rompa su corazón” en relaciones dolorosas, causas impopulares, o grandes decepciones, o simplemente que nunca disfrute de la realización de sus sueños y deseos. Este es el llamado primer chakra “humano” y abrir este centro puede ser una experiencia profunda de compasión por los demás y amor hacia uno mismo. A medida que hacemos que la mente analítica se rinda, permitiendo que el corazón sea el lugar para la toma de decisiones, obtenemos serenidad y claridad, atraemos relaciones y acontecimientos adecuados, y atraemos oportunidades y abundancia.

El cambio en la vibración planetaria se simboliza en el Centro del Corazón o Anahata Chakra, hacia el que elevaremos nuestra conciencia normal, a

través de las series y meditaciones contenidas en este manual.

### **LOS CHAKRAS SUPERIORES**

El “Triángulo Superior” que esta constituido por el Quinto Chakra (Chakra de la Garganta), asociado con la Glándula Tiroides, el Sexto Chakra (punto del entrecejo), y el Séptimo Chakra (Chakra Corona) están todos asociados con cualidades sobrehumanas (“Siddhis”). Se ruega consulte el Apéndice para más información. Un libro que compara las diferentes escrituras yóguicas acerca de los Chakras y los sistemas sutiles del cuerpo con la medicina oriental es Teorías de los Chakras, escrito por Motomoya, Quest, N.Y.

### **EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO**

La salud física, el equilibrio mental y emocional se manifiestan en la fuerza, los colores y la intensidad del campo electromagnético o aura que rodea al cuerpo. Un aura sana es brillante y se extiende unos 2 metros en todas direcciones. Su brillo no sólo refleja la condición del ser, sino que además lo protege de influencias hostiles, permitiéndole relacionarse de una manera efectiva con los acontecimientos y las situaciones, disociarse de las negativas o proyectar energía positiva y curativa para mejorarlas. Hay muchas técnicas en este libro para ampliar el campo electromagnético.

Lo que sigue es una cita de Yogui Bhajan sobre el Aura, tomada de Sadhana Guidelines

“De acuerdo con los yoguis, el símbolo del hombre es el arco de vida que llamamos aura. Es de un color blanco brillante\*”. La existencia humana depende de ese arco. Mucha gente no puede verlo o comprenderlo, pero si puedes verlo, puedes reconocer las emociones o enfermedades o las habilidades de una persona.

“Cualquier otro campo magnético tiene que cruzar el campo magnético de la línea de tu arco. La fuerza del campo magnético de tu arco determina cómo pueden o no los otros campos magnéticos entrar en ti y afectarte. Ahora, surge una cuestión, si hay una oportunidad positiva o vibración (acercándose), ¿la desviará tu arco de luz de modo que no podrá entrar? ¡No! Esa energía positiva se fundirá con la tuya y se relacionará con la tierra. Pero si es negativa, será cancelada antes de entrar en la línea de tu arco. Cualquier persona cuya vibración mental resulta en un arco fuerte protegerá todas las áreas frágiles de su vida automáticamente.

“Cuando el campo magnético es fuerte, te relacionas con las emociones de un modo diferente. Puedes escoger relacionarte con alguien o desconectarte de su influencia. Cuando tu resplandor es fuerte y la diriges hacia alguien, querrán hablar contigo y estar a tu alrededor, a pesar de grandes diferencias o del dolor previo. La proyección del campo magnético dispondrá los rayos de la existencia de una persona de modo que su círculo psico-eléctrico-magnético pueda organizar todos los campos magnéticos circundantes en sintonía (con el suyo propio). ¡En otras palabras, el entorno funcionará en sintonía con este propósito!

\*Aquellos que ven colores en auras los están viendo a través de sus propios estados físicos, mentales y emocionales. De manera similar, los colores de los chakras se han representado de varias maneras desde el tradicional rojo yóguico, bermellón, gris oscuro (o el color de las nubes de tormenta), gris claro (o el color del vapor), púrpura ahumado y blanco, a la conveniencia de Shirley Maclaine, designaciones de atractivo “Color a rueda”. Puesto que estos cuerpos sutiles son percibidos sólo por la vista sutil, hay siempre diferencias en la percepción.

“En lenguaje espiritual: cuando la Fuente Divina prevalece y proyecta la luz de Dios a través del hombre, toda la oscuridad desaparecerá. Dondequiera que vaya, habrá luz, belleza, gratificación y satisfacción”.

Y.B.

### EL SISTEMA NERVIOSO

Kundalini Yoga fortalece el sistema nervioso facilitando la transición de una existencia emocional a una conciencia sensitiva de frecuencia vibratoria y conciencia más elevada. Fortalecer el sistema nervioso de modo significativo reduce el estrés y produce fuerza y resistencia física, emocional y mental.

### PRANAYAMA

Una respiración vigorosa es fundamental en kundalini yoga y la meditación. Aprendemos a añadir poder dinámico y aceleración a los efectos de los ejercicios y las meditaciones a través del pranayama que oxigena todo el cuerpo, despejando la mente, fortaleciendo el sistema nervioso, equilibrando los dos hemisferios del cerebro, limpiando el aura, desintoxicando y revitalizando el cuerpo, mejorando la digestión, y liberando los miedos, la inseguridad, la irritabilidad, la depresión y los bloqueos.

\*Aquellos que ven colores en las auras están viéndolos a través de sus propios estados físicos, mentales y emocionales. De manera similar, los colores de los chakras se han caracterizado de diversos modos desde el tradicional rojo yóguico, bermellón, gris oscuro (o el color de las nubes de tormenta), gris claro (o el color del vapor), un color púrpura que fluctúa entre el azul y el gris, y blanco, de acuerdo con las oportunas y atractivas designaciones de la “rueda de color” de Shirley Maclaine.

Puesto que estos cuerpos sutiles son percibidos sólo por una vista sutil, hay siempre diferencias en la percepción.

### LA CONVERGENCIA ARMÓNICA

Lo que sigue es un resumen de la charla impartida por Yogui Bhajan en Los Ángeles el 14 de agosto de 1987, acerca de la Convergencia Armónica-

“Estamos involuntariamente entrando en una era de iluminación voluntaria. (Así que no paguéis más dinero a nadie para obtener iluminación). Sentiros muy relajados porque todo cambiará. Alcanzaremos la deseada conexión del hombre.

“Habrá una tremenda avalancha de gente y una tremenda “urgencia por fundirse” con la conciencia superior. No supondrá subir al cielo - ¡experimentaremos el cielo ahora, aquí! ¡Yo soy el cielo! ¡Yo soy Dios! ¡Yo soy el universo! ¡Yo soy el Cosmos. ¡Yo soy el “Yo soy”!

“Pero no con orgullo, ego o ira. La relación entre hombre o mujer con Dios será una relación de fusión. Nadie buscará a Dios fuera.

“La era de Piscis es una era subconsciente y la Era de Acuario supone la fusión del mundo consciente y el inconsciente. Aquellos que se fundan consigo mismos, con su conciencia interior (Dios) sobrevivirán.

“Comprenderemos que dentro de mí hay un entendimiento completo de lo que soy. Y lo que decimos y vivimos será Infinito. Es el periodo de SAT NAM. ‘En el comienzo existía la Palabra, y la Palabra era Dios’. Sat Nam: la Verdad es nuestra Identidad.

“La Edad de Platino es clara, pura, blanca y valiosa. Es una era del reconocimiento más que del conocimiento. Es una era, no para ser redimidos, no para ir en busca de honor, sino una era de pureza interior y pureza exterior.

“Las estrellas y sus energías están cambiando. La gente que siente que Dios está fuera y que el placer está fuera caerá en un pozo de dolor. La gente que siente que Dios está dentro prosperarán.

“Habrá armonía, paz y tranquilidad para aquellos que entran en su pureza brillante. Meterte en tu interior no quiere decir que dejes el universo y te vuelvas una persona aislada, antisocial o ruda, ni que finjas que interiorizas. El poder, la energía y la vida (no maya) pertenecen a aquellos que se completan en su interior.

“Eres creado en Dios para entregar a Dios. Si no entregas a Dios, ¡entonces no te entregarás a ti mismo! Nos convertimos en Dios y producimos a Dios. ¡Cualquier cosa que hagamos bien o mal, la hacemos como Dios!

“En el estómago habrá una luz. El Centro del Corazón se encenderá. Toda la gente será amable, compasiva e iluminada. La gente se volverá intuitiva.

¡Todos vosotros vais a aprender desde el punto del ombligo, porque el punto del ombligo se convertirá en el Tercer Ojo!

“Los hombres y las mujeres se fundirán, no se enamorarán simplemente, tendrán sexo y vivirán juntos.

Cualquier cosa que uno sepa la sabrá el otro. Apenas debería haber ninguna comunicación, no convincente.

La mujer encontrará su verdadero amor dentro de ella. Habrá una fuerte urgencia por unirse y cualquier otro deseo se desvanecerá. La gente intentará conseguir realidad en lugar de romance. “El mandamiento de esta era es ‘el pecado se castigará a sí mismo.’ Y la culpa se hará buena a sí misma. El hombre estará libre de la esclavitud de la conciencia que hace el trabajo y los talleres. Cada uno se encontrará lo suficientemente iluminado como para buscar energía y creatividad o lo suficientemente muerto como para sufrir el karma.

“La era del “YO” está terminando. ¡Es una era de “NOSOTROS”! La gente que progresa ahora estará actuando en el espíritu del nosotros. ‘Hicimos esto - ¡permítenos reunirnos! Es una era de EK ONG KAR. Es un mundo creado por Dios, que tiene su propia belleza, y aquellos que vivan en el ‘YO, YO, YO’ no encajarán en él.

“Solíamos rezar ‘Te busco, ¡Oh Señor!. Me muestro sumiso ante Ti. Te pido que me bendigas. Por favor Dios, ayúdame. Me bendijiste con un hermoso día. Bendíceme con una hermosa noche.’

“Ahora rezaremos de esta manera: ‘Gracias Dios por estar conmigo y morar en mi y bendecir en mi. Juntos, Señor, desarrollaremos nuestro día. Permítenos ir a dormir juntos, dentro de nosotros mismos.’

“¡Las nubes se han ido! Encuéntrate en tu interior. Regocíjate porque estás cruzando una era de trabajo y sudor para alcanzar a Dios y entrar en una era de Dios dentro de ti. Como te mantengas determinará tu libertad y gracia.

## COMPARACIÓN ENTRE LAS ERAS DE PISCIS & ACUARIO

La Era de Acuario es una designación astrológica que se refiere al avance de los equinoccios desde el signo zodiacal de Piscis al de Acuario (en orden inverso con respecto al aparente progreso del sol a través del zodiaco).

Durante aproximadamente 2.000 años hemos estado en el emocional, psíquico, espiritual, idealista, un estado de desarrollo del alma signo de Piscis dominado por los ideales de auto sacrificio, compasión, glamour, y dualismo. La edad de Piscis dio a luz a muchas de las grandes religiones y filosofías del mundo, a obras maestras del arte, de la música y la arquitectura y a un profundo amor por la naturaleza, pero también produjo devastadoras guerra tras guerra, los 600 años de inquisición, extremos de crueldad, sensualidad degradada y auto glorificación, hordas de desamparados, hambrientos, y masas sin educación, industrialización que deshumaniza y materialismo desmesurado. En Occidente, esta ha sido la era Cristiana, personificada por un hombre que padeció la muerte de un mártir en la cruz, a cuyos seguidores los clérigos, que raramente se piden tanto a sí mismo, les piden que carguen con su cruz y limpien sus almas con sufrimiento.

Acuario es un signo de inteligencia, altruismo, invención, amistad, conciencia de grupo, universalidad y hermandad. En la Nueva Era, la religión alimentará la dignidad individual y la valía de cada uno, reconocimiento de una identificación con nuestros Orígenes Divinos, compasión por nuestros hermanos y reconocimiento de lo Divino en todos y en todas las cosas. Tendremos problemas y retos pero serán diferentes de los de la vieja era.

La transición desde la Era de Piscis a la de Acuario implica nada menos que un cambio completo en la conciencia y en los puntos de vista del mundo. El cambio no se da tanto de una conciencia individual a una en grupo, sino que el cambio se da de un sometimiento a un grupo de conciencia a contribuciones independientes con respecto a éste, ya que la Era de Acuario se caracteriza por la independencia e invención tanto como por el bienestar colectivo.

### PISCIS

Hasta hace poco nos hemos considerado como los hijos defectuosos de Dios, nacidos en pecado con una naturaleza interior oculta repugnante e inaceptable. Hemos buscado la salvación a través del salvador y la adoración a Dios en templos e iglesias por medio de profetas y clérigos ordenados. Hemos vivido en dualidad, reconociendo la separación entre el yo y Dios, entre el yo y los otros, entre el yo y el Yo.

### ACUARIO

Ahora nos reconoceremos a nosotros mismos como Co-Creadores con Dios y aceptaremos nuestra elección de nacimiento, circunstancias y destino. Comprenderemos y viviremos según nuestra libre voluntad y dominio. Percibiremos a Dios en todas las cosas y en todo el mundo y sabremos que nosotros, también, somos Dios, y por lo tanto merecedores de respeto y amor, y podemos tener el cielo en la tierra.

## IDEALES Y CONTRA IDEALES

Fe, esperanza y caridad.

Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos -

¡Todo el mundo ama a un ganador!

Los chicos agradables no ganan juegos de pelota.

Servicio a Dios, al país, a los ideales, o a los menos afortunados/

Auto glorificación a través de los logros personales.

Capitalismo de cada-hombre-por-sí-mismo.

Nacionalismo, chauvinismo, patriotismo, espíritu de equipo, competición/  
Renuncia monástica a la sociedad

Conocer, escoger, hacer.

Crear tu propia realidad-

La actitud de gratitud.  
Puedes ser cualquiera y hacer cualquier cosa -

Todos somos Uno -

Sigue la corriente.

Compartir, compasión/  
Mostrar, inspiración

Servicio a todos por medio de la realización de Dios Dentro de uno mismo. Amor impersonal a toda la vida. Respeto a los demás/respeto a uno mismo.

Comunismo humanitario/  
Independencia, individualismo

Internacionalismo, conciencia planetaria, cooperación.

## VIDA

Romance, glamour, escapismo, búsqueda del placer/

Realidad, trabajo, industrialismo, búsqueda de la seguridad

Héroes, estrellas, regidores, realeza/  
Seguidores, fans, súbditos, plebeyos

Riqueza extrema/  
Pobreza abyecta.

Tener el cielo en la tierra.  
Manifestar los ideales personales y de grupo

Compartir, cuidar, desarrollar los recursos y las habilidades.

Consciente, creativo, seguidor del corazón, cortés, elegante, consciente de Dios.

## RELACIONES

Romántico y apasionado, condicional, cumplidor, responsable, ganador/perdedor, competitivo, conflictivo, obligatorio, simpático, parásito, asociación

Desarrollarlo

Lealtad a la familia/

Lealtad al “Número Uno”

Centrado en el corazón, sensible a la necesidad y el cambio, abierto, permisivo, cooperativo, ganar/ganar, e incondicional.

Conciencia colectiva, conciencia de grupo, hermandad/

Independencia, individualismo, libertad.

## ARTES Y CIENCIAS

Razonamiento, experimentación, disección/ con intuición, destellos de genio.

Inventiones generadoras de dinero

Arte por la gloria de Dios, patrón del artista  
Sanación a través de médicos y drogas

Ley, orden, auto defensa y moralidad reforzada por los tribunales, la policía, los ejércitos, y la religión/crimen, caos, e inmoralidad producida por la pobreza, la necesidad y la avaricia.

Conocimiento de la Ley Espiritual como fuente de la ley física con “conocimiento”, implicación, observación.

Simplificación de la tecnología a través del genio inventivo.

Auto sanación y regeneración.

Integridad, producida por una conciencia desarrollada.

## PALABRA CLAVE

### ***Simbiosis:***

Diferentes tipos de organismos que viven juntos porque de ese modo obtienen un beneficio mutuo.

### ***Sinergia:***

En la los efectos combinados son mayores que la suma de las partes... los grupos mayores que la suma de la contribución de los individuos.

**COMPARACIÓN ENTRE**  
**CHAKRAS ABIERTOS Y CHAKRAS**  
**BLOQUEADOS**

**CHAKRA ABIERTO Y**  
**EQUILIBRADO**

**CHAKRAS BLOQUEADOS,**  
**DESEQUILIBRADOS**

**Primer Chakra (Chakra Raíz)**

Conexión, vínculo,  
Creatividad y acción

El sentimiento de aislamiento.

Confianza en el universo

Entregarse

No estamos solos

**Segundo Chakra (Chakra Sexual)**

Fusión (con Dios y con los demás)

Separación  
Simplemente yo, solo  
Egoísmo  
Falta de confianza

Carismático.

Pasión por conectar con y comprender a los  
otros

No juzgar a los demás

Descubrimiento y confianza en los demás

**Tercer Chakra (Chakra del Ombligo)**

Contribución a la sociedad

“¿Qué hay para mi?”

“¿Qué hay para nosotros?”

Yo primero

Respeto

Búsqueda de poder

Máxima ganancia, mínimo dolor

Ganar-ganar

Ganar - perder

Integridad

Falta de integridad

Capacidad en tu pasión

Exageración - aceptar demasiado

**Cuarto Chakra (Chakra del Corazón)**

Compromiso con el gran plan

Alienación

Participar en tu destino

Deber, obligación

Hacer lo que amas, amar aquello en lo que  
eres bueno.

Control

El resumen anterior ha sido tomado de las conferencias del Dr. Narayan Singh Khalsa acerca del desarrollo del individuo en su transición hacia la Era de Acuario y describe los polos negativos y positivos de los chakras. El desarrollo y equilibrio de los chakras resulta en una personalidad equilibrada, integrada y armoniosa que se relaciona de modo positivo con los otros y consigo misma.

## LAS ERAS ASTROLÓGICAS

Vivimos en el amanecer de una nueva era, la Era de Acuario, hace tiempo anticipada por profetas y astrólogos porque va a ser una era de paz, humanidad y hermandad.

La Era de Piscis de la que estamos emergiendo comenzó hace unos 2000 años, y dio a luz a muchas de las grandes religiones del mundo. Fue una era intensamente espiritual, una era idealista pero también una de extremo egoísmo, crueldad y sensualidad. El idealismo de la era fue a menudo respaldado y reforzado por la violencia, como sucedió en la inquisición que duró 600 años, las Guerras Santas y el movimiento Nazi.

La vieja era formuló contrastes extremos, engendró héroes, santos y mártires junto con asesinos de masas y villanos diabólicos. Fue una era de glamour e ilusión. Las estrellas de cine, las estrellas de rock, las estrellas del púlpito y los ashrams se han vuelto más populares y han atraído a más fans que el mismísimo Dios. Sobre todo, la Era de Piscis se caracterizó por el ideal de auto sacrificio que produjo víctimas y vencedores, la mayoría adoptando el papel de víctimas mientras que aspiraban a alcanzar el de vencedores.

Antes de la Era de Piscis estaba la Era de Aries de conquista que produjo los grandes imperios de la antigüedad. La Historia ("su historia") se inventó para grabar los hechos de los conquistadores, hacer crónicas de las batallas ganadas, de las ciudades pasto del pillaje y del saqueo, de los esclavos capturados, los tributos pagados y los acontecimientos domésticos como la construcción de templos y palacios. La religión pasó de practicarse de puertas adentro desde las grutas y cuevas donde las Diosas Madre habían

sido honradas, a ser formalmente practicada en templos bajo la autoridad de los sacerdotes. Los dioses de la guerra y los truenos descendieron del cielo y las cimas de las montañas para matar o casarse con diosas indígenas antiguas y el patriarcado suplantó al matriarcado. Las clases económicas y sociales se formaron a partir de los conquistados y los conquistadores. Se levantaron ciudades, defendidas por los muros de las fortalezas y guardias armados, y la ley y el orden fueron establecidos.

Previo a esto estaba la Era de Tauro de adoración a la Diosa y el comienzo de la civilización. Se inventó la escritura para mantener los registros del grano en el templo, la comida se cultivaba y los animales se domesticaban de modo que la gente se libraba de la caza y la recolección para dedicarse a las artes de la cerámica, del tejer, la danza, la música, la pintura, artesanía del metal, las matemáticas y la astronomía. Parece que, de las excavaciones como la de Catal Huyok en Turquía que había sociedades cooperativas sin regidores, distinción de clases, guerra o violencia. (No se encontraron muros rodeando la ciudad, ni armas o evidencias de muerte violenta en las tumbas y las viviendas eran aproximadamente del mismo tamaño y riqueza - la paternidad probablemente se desconocía ya que no hay una palabra en la mayoría de los idiomas antiguos para "padre", así que el milagro del nacimiento era atribuido al poderosa, divina y creativa hembra. Estos pueblos, de acuerdo con las religiones antiguas, debían de haber sido intuitivos, sensitivos y telepáticos, porque caminaban y hablaban con los Dioses y Diosas y se honraba a los espíritus

animales y de la naturaleza. El Yoga indudablemente se desarrolló en esta era.

Antes de la Era de Tauro estaba la Era de Géminis, cuando el hombre aprendió a

usar su cerebro y sus manos para dar forma a herramientas y armas de caza. Sólo podemos establecer conjeturas sobre el más remoto pasado.

## INTRODUCCIÓN A KUNDALINI YOGA

como fue enseñado por Yogui Bhajan, Maestro de Hatha, Tantra, y Kundalini Yoga

Kundalini Yoga es la ciencia, el arte y la tecnología que nos permite acceder y utilizar nuestra propia energía creativa para fines más allá de la reproducción. Este poder (“Shakti”) se cree que yace latente en la parte inferior de la columna y a menudo es dibujado como una serpiente dormida y enroscada (“kundalini”, significa “enroscada”) hasta que es despertada, de una manera espontánea o por técnicas yóguicas y se eleva para unirse con la energía Universal (“prana”), dotando al individuo de una conciencia expandida más allá de la conciencia y la percepción ordinarias, y poderes (“siddhis”) más allá de las capacidades ordinarias. (Consulta “Benefits of Kundalini Yoga”).

Kundalini Yoga, tal y como lo practican los alumnos de Yogui Bhajan, consiste en ejercicios o posturas (Asanas) con una respiración especial (Pranayama), gestos de las manos y los dedos (Mudras), cerraduras corporales (Bhandas), cantos (Mantras) y meditación (consulta Components of Kundalini Yoga – Apéndice), juntos o en secuencia para crear los efectos exactos y específicos. Esta ciencia ha sido estudiada en los monasterios de la India y el Tíbet durante miles de años, y si la practicamos exactamente como nos la ha enseñado el maestro, alcanzaremos los poderosos y precisos efectos que se predecían. Una kriya es un ejercicio y grupo de ellos, con uno o más de los otros componentes, cuyo impacto total es mayor que la suma de las partes. Las series enseñadas por Yogui Bhajan son kriyas, más que simplemente series de mezclas.

Kundalini Yoga es el más poderoso e inclusivo de todos los yogas. Hay muchas otras escuelas de yoga: Hatha Yoga, la escuela más conocida en occidente, es principalmente, pero no

exclusivamente física. Raja Yoga se proclama como el Yoga más elevado (Raja significa “real”) pero omite lo físico. Mantra, Japa y Naad Yoga se concentran en el sonido y el significado, Swara Yoga en la respiración, Bhakti Yoga en la oración y meditación de devoción, Karma Yoga en el trabajo y el servicio, y el Tantra Yoga consigue iluminación a través de la unión y el equilibrio de la energía femenina y masculina, tanto en una relación sexual (Tantra Rojo o el sendero a mano izquierda), o en una unión no sexual (Tantra Blanco o el sendero a mano derecha, como lo enseñó Yogui Bhajan).

Todos los yogas buscan el mismo objetivo – la unión con lo Universal, la Fuente Divina o Dios. Se ha dicho que la práctica de Hatha Yoga conduce a la liberación en 16 años, pero ese tiempo se puede reducir significativamente de acuerdo con la dedicación del practicante, al practicar Kundalini Yoga, una combinación de raja y hatha yoga, de acuerdo con Yogui Bhajan.

¡Kundalini Yoga es adictivo! Una vez que se experimentan los resultados, ¡queremos más! Yogui Bhajan ha enseñado miles de series y meditaciones, (un desconcierto de riqueza, en realidad, para los estudiantes con acceso a las notas tomadas en clase), una abundancia que cubre cada fase de la experiencia humana y sobrehumana, (y un testimonio de la incansable dedicación de Yogui Bhajan. Este material no sólo puede ser dado por un maestro como Yogui Bhajan. Afortunadamente las notas han sido conservadas, desde sus primeras clases aquí en 1969, hasta el último material grabado en video. Tenemos el honor de poder transcribir y prepararlo para el público en general por primera vez.

Muchas de las kriyas son venerables y antiguas, transmitidas de boca a boca del gurú al iniciado chela (protegido – estudiante), y son por lo tanto sagradas y secretas. Yogiji ha hecho que finalmente estuvieran disponibles para el público, diciendo que ¡el conocimiento le pertenece a todo el mundo!

### **Practicar Kundalini Yoga en casa**

Una vez que lo intentas, probablemente no te sentirás satisfecho con sólo una clase a la semana y comenzarás a practicar en casa. Los resultados óptimos se obtienen al practicar la “Sadhana”, por la mañana temprano (4.00) 2 ½ horas de ejercicio y meditación. La mayoría de los principiantes no se comprometerán a practicar en las “horas de la ambrosia” hasta que descubran sus beneficios. Un nuevo estudiante puede que simplemente desee añadir una sesión dominical a su clase semanal, e incrementar la práctica lentamente a partir de ahí. Otros puede que lo hagan sólo cuando tienen la oportunidad, y por supuesto, ¡algunos lo harán todas las mañanas!

Generalmente es mejor escoger y hacer la misma serie diariamente hasta que la hayamos dominado (cuando las posturas puedan ser mantenidas durante los tiempos especificados), pero no es necesario hacer una serie durante 40 días (como se recomienda para las meditaciones). Algunas series, sin embargo, se hacen en 40 días seguidos, y si estás trabajando en un talento o problema particular, puede que desees hacer la serie diariamente. El procedimiento recomendado es el siguiente:

- 1) Serie para despertarse (en cama).
- 2) Ducha en agua fría.
- 3) Sintonizarse con el Adi Mantra.

- 4) Calentamientos (consulta la página 27, 32) Omite los que aparezcan en la serie propuesta.
- 5) Realiza la serie escogida.
- 6) Relájate unos instantes.
- 7) Medita.
- 8) Ejercicios para “volver al mundo real”.

Si deseas meditar más tarde, pero no tienes tiempo para una serie, calienta la columna primero con flexiones de columna, e intenta uno o más de los “Ejercicios que facilitan la meditación”. Una sesión puede ser tan larga como 3 horas y tan breve como 15 minutos.

Practica siempre al menos 2 horas después de haber comido, en un lugar limpio y tranquilo, con el pelo recogido en lo alto de la cabeza (en un “nudo rishi”), o al menos cubierto y con los pies descalzos para un máximo de efectividad. Al igual que las clases de yoga a las que puedas estar asistiendo, en casa deberíamos acercarnos a la práctica del yoga con reverencia, dedicación, resolución y gratitud. (De modo que, descuelga el teléfono y baja realmente tu ritmo para este valioso momento contigo.)

Después de que establezcas una práctica regular en casa, intenta asistir a clases regulares y ocasionales, también, por la energía del grupo y por la energía que pasa de profesor a estudiantes, además de mantener el sentimiento y el tempo de la disciplina.

Después de cada ejercicio, es importante hacer una pausa durante un momento para observar sus efectos y el flujo de energía alterado. Cada ejercicio genera sus propios efectos específicos, a diferencia de las mezclas de ejercicios, así que relájate y realiza una respiración o dos antes de continuar con el siguiente. Algo importante e inherente a la práctica de Kundalini Yoga es la conciencia corporal. Si te vuelves sensible con respecto a tu cuerpo,

alineando la columna, y haciendo los ajustes necesarios, sabiendo cuando parar o hacer más presión, sintiendo la necesidad de moverte de una manera determinada, multiplicarás los beneficios y lograrás prevenir posibles daños. (Un profesor no puede ver todo para corregir tus errores, de modo que debes confiar en tu propia sensibilidad. Por ejemplo, si la columna está mal alineada y hacer la Postura del Arado, no alcanzarás los beneficios y puedes agravar el problema, pero si la mueves tal y como te indica tu conciencia, puedes también ajustarla.) Cierra los ojos y visualiza la columna, y observa si puede hacer un ajuste para alinearla, especialmente antes de la meditación. (Consulta [Relax and Renew](#) para series para ajustar la columna y el cuello)

Todos nosotros acarreamos tensión física en varios lugares, como los hombros, las ingles o el cuello. El ejercicio o el masaje pueden a menudo aliviar ese problema. Pero si los intestinos están en nudos, la energía no puede pasar del chakra inferior para ascender por la columna, y es difícil realizar o apreciar la Cerradura de Raíz (Mulabhandha). Podemos relajar los intestinos simplemente ordenándoles que se relajen, de un modo amable y elegante con los ojos cerrados y la respiración muy calmada.

Muchos de nosotros encontramos casi imposible relajar el corazón, que puede estar comprimido por la negatividad, el odio a uno mismo y el miedo (consulta [Transitions to a Heart-Centered World](#)) y este músculo también se puede relajar mediante una simple y amable orden, permitiendo que la energía fluya a los centros superiores. Si experimentas estos problemas, tómate un momento o dos para una relajación interna antes de la práctica de yoga, y aprende a “sintonizarte” con tu cuerpo más a menudo.

Si simplemente no puedes realizar un ejercicio tal y como se explica, después

de hacerlo lo mejor que puedes, ayuda visualizarte haciéndolo, lo cual beneficia al cuerpo casi tanto como el acto en sí mismo, y también facilita realmente hacer el ejercicio. La concentración en un mantra o en la respiración puede hacer que resulte más fácil mantener una postura. La flexibilidad se puede adquirir lentamente, sosteniendo los extremos de una toalla enroscada sobre los pies en las flexiones hacia delante. No fuerces nada. Todo el mundo fue principiante en su momento, y con una práctica consistente la mejora será mucho más rápida de lo que imaginas.

La mayoría de los estudiantes principiantes encuentra más fácil aplicar Mulabhandha durante la inhalación, pero con la práctica se puede hacer reteniendo la respiración dentro o fuera de los pulmones. Algunos de nosotros observamos que la atención (en el Chakra Corono, por ejemplo) o la proyección, o la energía elevada pueden mantenerse sólo en la inhalación. Pero con la práctica, puedes hacerla ascender (o proyectarla hacia fuera) y mantenerla ahí, y de hecho, ¡ahí dentro yace la magia de Kundalini Yoga! Muchos de nosotros tenemos dificultad a la hora de mirar la nariz mientras nos proyectamos desde el Entrecejo. La práctica obtiene todas estas capacidades y más.

### **Elevando la Kundalini**

Central a la práctica de Kundalini Yoga es elevar la energía Kundalini. Esto se puede hacer, de manera muy simple al practicar las series de kundalini, en lugar de la legendaria dificultad al hacerlo. El truco es mantenerla arriba. En oriente hay tanta tradición acerca del fenómeno que nos preguntamos por qué ni Jesucristo, ni Gautama Buda ni Mahoma nunca lo mencionaron. Se ha postulado (por parte de Bhagwan Rhajneesh) – consulta [Meditation the Art of Ecstasy](#)) que

cuando el canal central está limpio, el ascenso de la energía Kundalini es imperceptible, y es sólo al penetrar a través de los chakras bloqueados (los centros de energía sutil) a lo largo de la columna – (consulta Apéndice) cuando se siente.

Pocas personas tienen ascensos espontáneos de la Kundalini que a veces dan como resultado traumas, e incluso daños físicos/psíquicos y/o perturbación mental, (lo cual explica por que Kundalini Yoga es considerada una práctica peligrosa por parte de algunos individuos mal desinformados). Tales ascensos traumáticos y espontáneos de la Kundalini suceden entre practicantes de TM y otras disciplinas que intentan elevar la energía psíquica, sin prepara el cuerpo físico lo cual resulta en una apagón de alto voltaje. Esto no le sucede nunca a los que practican Kundalini Yoga siguiendo las enseñanzas de Yogui Bhajan, porque el cuerpo y el sistema nervioso están preparados para esta potente energía. Esta práctica regular no sólo eleva la energía Kundalini de un modo seguro, la mantiene elevada para la vida en un plano más elevado (consulta “Beneficios de Kundalini Yoga”).

Mujeres yoghis nos han dicho que elevar la Kundalini es muy parecido a una experiencia de orgasmo. (Los hombres, desafortunadamente, no tenemos tal referencia). Aparentemente es único para cada persona (como un orgasmo o un viaje de LSD). Algunos lo experimentan como calor a lo largo de la columna, y otros lo ven como una luz brillante. Es descrito por algunos como ascendiendo la columna en espiral, y por otros como un tiro recto ascendiendo por la columna. Sea cual sea la percepción individual, es definitivamente una sensación placentera, agradable y eufórica, a menudo asistida por fenómenos extraordinarios, y conduciéndonos a un conciencia elevada.

Los siguientes son extractos de las conferencias y conversaciones de Yogui Bhajan en 1969, tomadas de Kundalini Meditation Manual.

“He reconocido, por la bendición del Maestro, que es posible estar Sano, ser Feliz y ser Santo mientras vivamos en esta sociedad. Pero debes tener energía para que tu computadora muerta pueda vivir y pasarte la señal, y computar todo lo que quieres hacer en esta sociedad. Le llamamos a esta energía, en la ciencia antigua, Kundalini (que se ha bloqueado en el Muladhara, el más bajo de todos los chakras o lotus). Aunque todo esto son cosas imaginarias, hay un modo de poner en funcionamiento nuestras computadoras para estar en contacto directo con El, la mayor de las computadoras, y todas las cosas funcionarán entonces automáticamente. Eso no puede funcionar hasta que la Kundalini (el nervio espiritual) se rompe a través del bloqueo y asciende al estado de Supraconciencia en la conciencia.

Cuando el Alma es (así) despertada, este vehículo tuyo será conducido por el alma en vez de por el ego negativo y habrás encontrado a Dios en ti.

Debes generar la presión del Prana (energía espiritual y vital) y mezclarla con Apana (energía de eliminación), y cuando las dos se unen, obtienes calor en el centro Pránico (en la 8ª vértebra). Con este calor, pones presión (o una carga) en el Nervio del Alma, o Kundalini, que está enroscado en 3 ½ círculos en el Muladhara, y esto lo despertará para que pueda penetrar a través de los chakras y pasar a través de Jalandhara Bhandha (la Cerradura del Cuello), el bloqueo final en la columna antes de que la energía alcance la cabeza.

Prana es la fuerza vital del átomo, y Apana es la fuerza de eliminación. Cuando estas dos fuerzas, positiva y negativa, se unen la presión hace que la

Kundalini ascienda el canal del nervio central, Sushumana, y cuando alcanza los chakras superiores, un hombre puede ver en su futuro, su poder psíquico está activado, conoce la totalidad de lo que le rodea, y es un ser bendecido.

Por debajo de la 8ª vértebra, hay una cavidad llamada “Centro Pránico” donde se almacena el prana. Los yoghis crean reservas de energía pránica en esa cavidad y viven de esa reserva.

**Todo lo que es, es crear prana (a través de una respiración profunda en la cavidad y mezclarlo con apana (a través de mulabhandha), y hacerlo descender, oniendo presión sobre la kundalini, provocando que ésta se eleve. ¡eso es!**

Después uno inhala prana profundamente dirigiéndola hacia el punto del ombligo, y tira de apana haciéndola subir hacia el punto del ombligo (con Cerradura de Raíz) prana y apana se mezclan en el chakra del ombligo (Nabhi) en la 4ª vértebra. El calor se siente durante el despertar de la Kundalini.

Ese calor es el filamento del Sushumana al ser encendido por la unión de prana y apana. La energía abandona el ombligo y se dirige al recto y luego se eleva. Hay seis chakras más a través de los cuales la Kundalini debe elevarse y sucederá todo a la vez.

Una vez que la hayas elevado, el trabajo más duro es mantenerla arriba y mantener los canales limpios y despejados.

Desde el recto hasta las cuerdas vocales se conoce como el Cordón de Plata. Desde el cuello a lo alto de la cabeza es el pasaje. Desde el tercer ojo (en el entrecejo) a la Glándula Pineal

(Chakra Corona) es al Cordón Dorado. Para hacer que la energía ascienda a través de estos cordones y pasajes, aplica cerraduras hidráulicas tal y como haces para extraer petróleo del suelo.

Mulabhandha (Cerradura de Raíz) hace ascender Apana hasta el ombligo en la 4ª vértebra, el asiento central de la Kundalini. Uddiyana Bhandha (Cerradura de Diafragma) la hace ascender hacia el cuello y Jalandhara Bhandha (Cerradura del Cuello) la hace ascender lo que queda de camino. La Glándula Pineal (el asiento del Alma) no funciona cuando la 10ª Puerta (Chakra Corona) está sellada. Pero la Glándula Pineal secretará cuando el Calor de la Kundalini llegue y tu Pituitaria actuará como radar, manteniendo la mente alejada de negatividad.

La Kundalini es conocida como el Nervio del Alma. ¡Tu Alma ha de ser despertada!

¿Es difícil? No hay secreto. En 20-30 días de práctica honesta puedes hacerlo.

**PRECAUCIÓN:** ¡Estás jugando con energía que es la fuerza vital del átomo! Pero con una preparación adecuada (sintonizándote, calentando) y siguiendo las indicaciones con cuidado.

Y APLICANDO SIEMPRE LA CERRADURA DEL CUELLO (el cuello perfectamente recto), no hay peligro”.

## SINTONIZÁNDOSE

### SINTONIZÁNDOSE

Antes de comenzar una práctica de Kundalini Yoga, siempre “sintonízate” cantando el ADI MANTRA como sigue:

Siéntate en una postura de meditación con la columna recta y céntrate con una Respiración Larga y Profunda. Luego coloca las palmas de las manos juntas en Mudra de Oración a la altura del Centro del Corazón, los dedos apuntan hacia arriba a 60°, los pulgares presionan contra el esternón.



Inhala, llevando el enfoque de los ojos hacia el Punto del Tercer Ojo y canta;

O n g n a m o

(“Invoco la Infinita Conciencia Creativa”) mientras exhalas y extiendes el sonido, vibrándolo en el cráneo. Toma un sorbo de aire y retoma

G u r u d e v n a m o (“Invoco a la Sabiduría Divina)



Inhala y repite 2 veces más. Este canto nos protege y nos conecta con nuestro yo más elevado. Realizado adecuadamente, estimula la pituitaria y automáticamente nos sintoniza con la conciencia más elevada.

### CALENTAMIENTO

Los efectos de las series y meditaciones son amentados al calentar profusamente la columna y estirándonos antes de la práctica (consulta la página siguiente).

### DURANTE CADA EJERCICIO

Durante cada ejercicio, lleva el enfoque hacia el punto del Tercer Ojo (entrecejo) a

no se que se especifique otra cosa, sin bloquear ningún otro punto de conciencia (respiración, postura, etc.)

#### **FINALIZANDO UN EJERCICIO**

A no ser que se diga otra cosa, inhala, retén la respiración (todavía en la postura) y aplica “Mulabhandha” (la cerradura de raíz – consulta Apéndice) tanto con la respiración dentro como fuera.

#### **ENTRE EJERCICIOS**

Relájate un momento después de cada ejercicio, e interioriza en ti para observar los efectos de cada ejercicio (haciendo que cada ejercicio sea una mini meditación)

#### **PROCEDIMIENTO**

Si no puedes hacer el ejercicio durante el tiempo especificado, acorta todos proporcionalmente (ie. a la mitad) y luego repite la serie si puedes.

Sigue siempre las instrucciones tan precisamente como te sea posible.

No omitas ni añadas un ejercicio, y no los saltees, sino hazlos en orden, sin interrupción para obtener los máximos beneficios.

#### **FINALIZANDO UNA SERIE**

Finaliza cada serie con una relajación adecuada seguida de ejercicios “para volver a la vida real” (consulta “Para finalizar una Serie”)

## SERIE DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

7 de septiembre de 1974

**1. PASEO A CAMELLO:** Sentado sobre los talones, flexiona la columna hacia atrás y hacia delante, inhalando cuando la columna se arquee hacia delante, exhalando cuando se contrae hacia atrás, durante 2-3 minutos. (También conocido como FLEXIONES DE COLUMNA)



**2. TORSIONES:** Sentado sobre los talones, con las manos en los hombros, los dedos hacia delante y los pulgares hacia atrás, gira la columna hacia atrás y hacia delante durante 2-3 minutos.



**3.** Relaja las manos colocándolas sobre las rodillas, e inhala elevando los hombros hacia las orejas, exhala relajándolos y dejándolos caer de nuevo y repite durante 2-3 minutos.

**4. GIROS DE CUELLO:** Coloca la barbilla en el pecho y luego mueve la cabeza realizando un círculo hacia la derecha, de modo que la oreja derecha toque el hombro derecho, luego continúa el círculo hacia atrás, arqueando el cuello, luego ve hacia la izquierda (la oreja izquierda va hacia el hombro izquierdo), y luego hacia delante de nuevo. Continúa haciendo círculos lentos y suaves, allanando todas las contracturas a medida que realizas el giro, e invierte la dirección, durante 2-3 minutos.



**5. GATO/VACA:** A cuatro patas, con los muslos justo debajo de las caderas, los brazos justo debajo de los hombros, los muslos paralelos a los brazos, arquea la espalda hacia arriba con la exhalación, bajando la cabeza al pecho. En la inhalación, presiona la barriga hacia el suelo al tiempo que el cuello se arquea hacia atrás, y continúa, incrementando la velocidad a medida que vas realizando el ejercicio, durante 2-3 minutos.

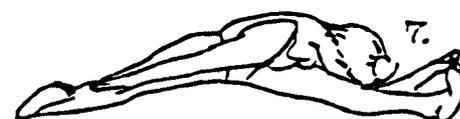


**6. ESTIRAMIENTO DEL NERVIOS DE LA VIDA:**

A. Ambas piernas estiradas hacia delante, inclínate desde las caderas y agarra los dedos de los pies, y exhalando lleva la cabeza hacia las rodillas, dejando que se eleve en la inhalación, durante 1-2 minutos.



B. Coloca el talón izquierdo en la parte interna del muslo derecho y repite el ejercicio, llevando la cabeza hacia la rodilla derecha en la



exhalación, durante 1-2 minutos. Cambia de pierna y repite.

7. Separa las piernas el ancho que puedas, agarrando los dedos de los pies, e inhala, exhala al llevar la cabeza hacia las rodillas alternando, durante 1-2 minutos. (Tiempos añadidos por G.K.)

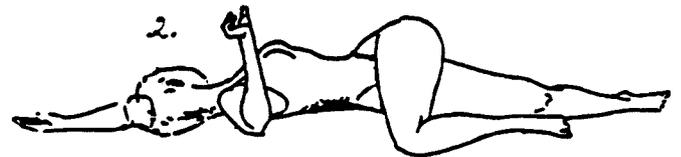
## FINALIZANDO UNA SERIE

Después de una relajación larga, particularmente una relajación que sigue una serie de ejercicios, observarás que haciendo los ejercicios que aparecen abajo te ayuda a poner de nuevo los pies en la tierra y te traen de nuevo a la realidad:

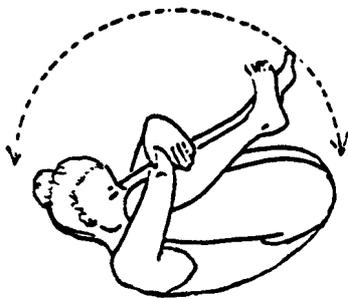
1) Tumbado sobre la espalda, comienza a rotar los pies y las manos en pequeños círculos. Continúa en una dirección durante 30 segundos, luego en la otra dirección durante otros 30 segundos.



2) Estiramiento del gato: manteniendo ambos hombros y la pierna izquierda perfectamente apoyados en el suelo, lleva el brazo derecho por detrás de la cabeza y la rodilla derecha por encima de la pierna izquierda hasta que toque el suelo por la parte externa del cuerpo. Cambia de pierna y brazo y repite el ejercicio.



3) Todavía sobre la espalda, lleva las rodillas hacia arriba y frota las plantas de los pies y las palmas de las manos energícamente, creando una sensación de calor. Continúa durante 1 minuto.



4) Abrazando las rodillas contra el pecho con ambas manos, comienza a balancearte sobre la columna. Balancéate todo el trayecto hacia atrás hasta que los pies toquen el suelo por detrás de la cabeza, y todo el trayecto hacia delante hasta que quedes sentado. Haz esto 3 o 4 veces al menos.

5) Siéntate en Postura Fácil, con las manos juntas en mudra de oración a la altura del centro del corazón. Los ojos están cerrados. Inhala completamente y recita una oración de agradecimiento. Exhala y deja que el pensamiento se vaya.



6) Una feliz manera de concluir es cantar esta canción: Que el eterno sol te ilumine, el amor te rodee, y la luz pura interior, gué tu camino. Repite.

# Series de Yoga

Series de ejercicios para  
despertarse

Preparación para  
La meditación - Calentamientos

Series para el Centro del Ombligo  
& el Triángulo Inferior

Fortaleciendo el  
Centro del Corazón  
Fortaleciendo el  
Sistema Inmune

Negatividad & Tensión

Prosperidad & Abundancia



**EL AMOR** es una corriente de vida constante y consistente. Es el vehículo del Prana. Es el Divino en su resplandor. Es lo que alguna vez fue y siempre será.

Enero 1986

**EL AMOR ES PARA SIEMPRE:** nunca jamás vas a existir por siempre. Eres simplemente la otra cara de la moneda, bajo el tiempo y el espacio. Todo lo que puedes hacer es **DARLE UNA OPORTUNIDAD AL AMOR**. Dale una oportunidad a la vida.

Febrero 1986

**EL AMOR** está entre tú y tú. Es una experiencia de uno mismo en uno mismo. Tu “compañero del alma” está en tu propia alma.

Sin fecha.

**CABEZA Y CORAZÓN:** hay un conflicto entre la cabeza y el corazón. Cuando la cabeza aprenda a inclinarse ante el corazón, habrás comenzado a convertirte en humano.

25 de Septiembre, 1985

**EL AMOR ES EL ESTADO FUNDAMENTAL** del comportamiento humano, donde prevalece la compasión y rige la amabilidad.

Sin fecha.

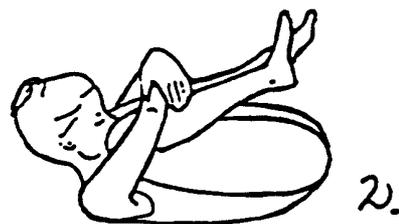
## SERIE PARA DESPERTARSE

Yogui Bhajan recomienda las siguientes series, cada mañana al levantarse (o incluso antes). Pueden realizarse mientras se está todavía en cama.

**1. Postura de Estiramiento:** Tumbado sobre la espalda, los brazos y las piernas permanecen rectos. Levanta los pies, la cabeza y las manos del suelo unos 15 cms. y mantén la postura con Respiración de Fuego de 1 a 3 minutos o tanto como te sea posible. Los ojos deben mirar hacia los dedos gordos de los pies, y la manos deben apuntar hacia los pies. Si la cintura se levanta, coloca las manos debajo de las caderas como apoyo. Si se mantiene la postura menos de un minuto, descansa y repite la postura, incrementando el tiempo cada día. Sitúa el ombligo.

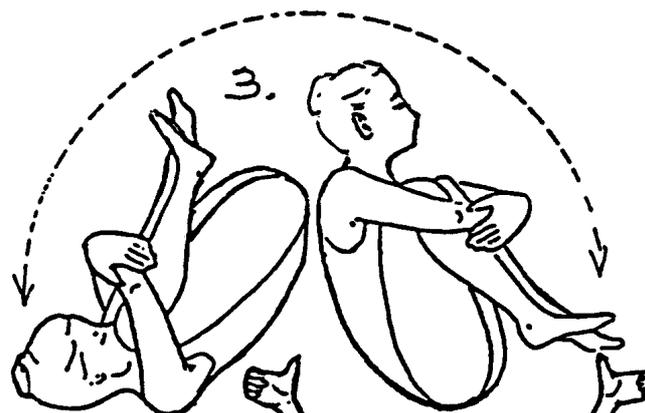


1.



2.

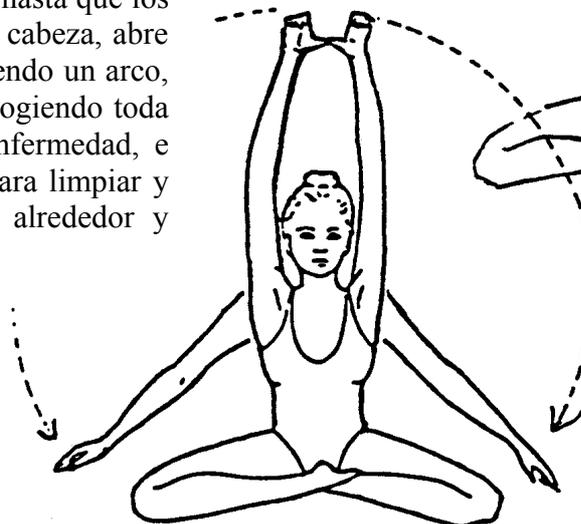
**2. La nariz hacia las rodillas:** Dobra las rodillas y agarra las piernas con los brazos, levantando la cabeza de modo que la nariz quede entre las rodillas y manteniendo la postura haz Respiración de Fuego durante 2 minutos. Combina Prana con Apana.



4.

**3. Balanceos sobre la columna:** En la misma posición balancéate hacia delante y hacia atrás sobre la columna desde el cuello hasta el hueso sacro durante 1 minuto. Distribuye la energía pránica y relaja la columna.

**4. Eliminador del Ego:** Siéntate en Postura Fácil y levanta los brazos a 60°, las yemas de los dedos descansan sobre la parte carnosa, los pulgares extendidos hacia arriba y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 2 minutos. Luego inhala profundamente y **MUY LENTAMENTE** levanta los brazos hasta que los pulgares se toquen por encima de la cabeza, abre las manos y lentamente bájalas haciendo un arco, barriendo el aura con las manos, recogiendo toda la oscuridad, la negatividad o la enfermedad, e introdúcelo y libéralo en la tierra, para limpiar y energizar el aura. Siente luz a tu alrededor y medita en esa luz.



## CALENTAMIENTO COMPLETO Y PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN DE GURURATTAN KAUR

Todos los ejercicios han de ser realizados durante 1-2 minutos con poderosa Respiración de Fuego, a no ser que se especifique otra cosa. Puede elegir de la lista, pero hazlos siguiendo la secuencia dada.

1. De pie, cierra las caderas (doblando las rodillas si es necesario), los pies separados el ancho de las caderas, y gira la parte superior del torso de izquierda a derecha, balanceando los brazos el tiempo que dura ese movimiento. Ajusta las caderas, estimula el hígado, promueve la flexibilidad de la columna, adelgaza la línea de la cintura.

2. Coloca los talones juntos y balancea el torso de lado a lado, usando los brazos durante el movimiento, permitiendo que el brazo que permanece abajo se balancee por detrás del cuerpo, mientras el brazo que está elevado lo hace por encima de la cabeza.

Siéntete seguro y mantén el cuerpo recto (sin dejar que las caderas se muevan). Es un buen ejercicio para la línea de la cintura, el hígado, los muslos, la flexibilidad y la eliminación.

3. Los pies separados el ancho de las caderas, estira los brazos por encima de la cabeza y arquétate hacia atrás, inhalando, y al exhalar inclínate hacia delante, las manos tocan el suelo por delante y entre los pies. Para el abdomen, la eliminación, la flexibilidad.

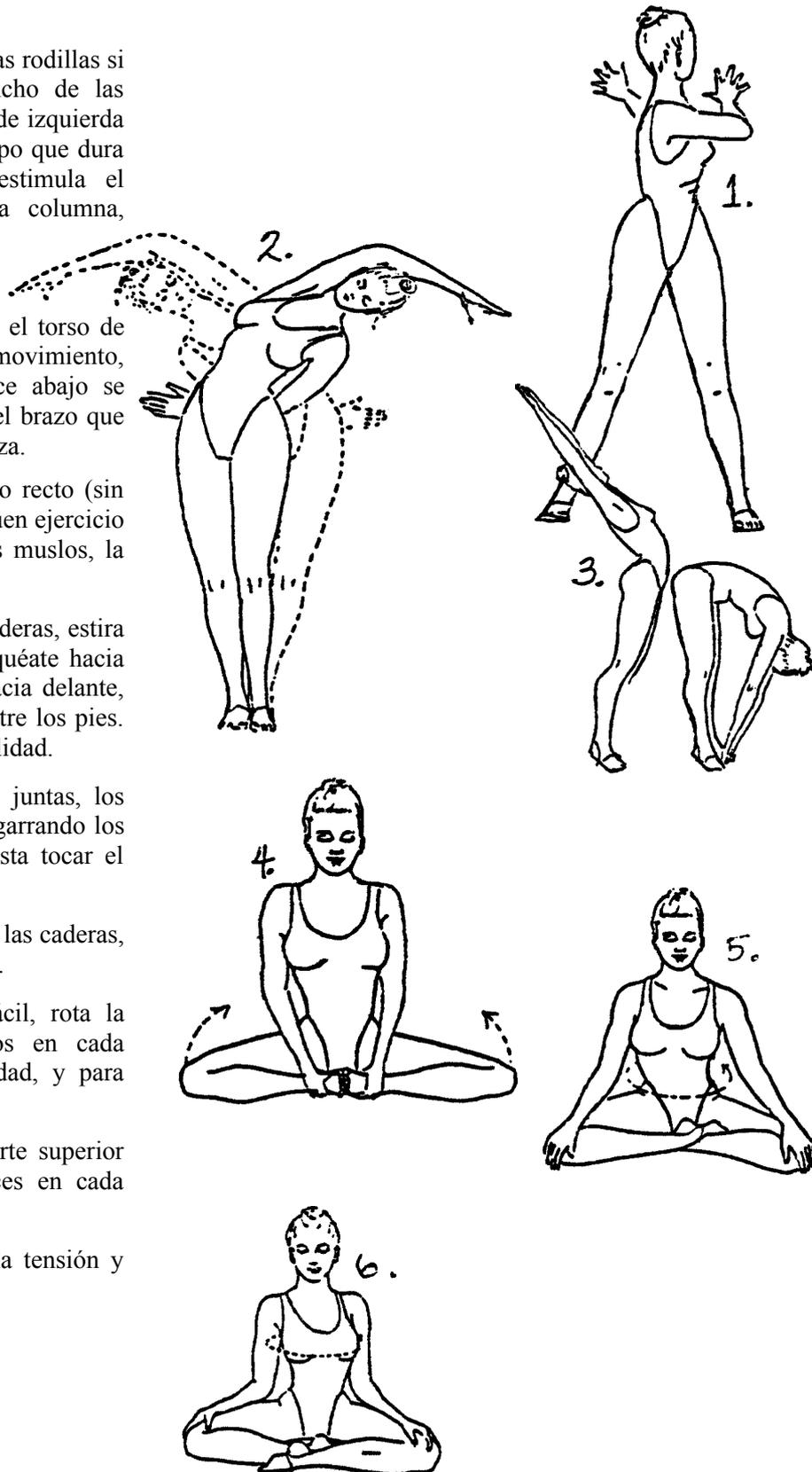
4. Siéntate con las plantas de los pies juntas, los talones tocan el Perineo, con las manos agarrando los pies mueve la rodillas arriba y abajo hasta tocar el suelo.

Libera la tensión de las ingles, ajusta las caderas, facilita la postura sentada en la meditación.

5. Rotaciones pélvicas. En Postura Fácil, rota la parte inferior del torso en 15 tiempos en cada dirección. Para la digestión, la flexibilidad, y para asentar la energía sexual.

6. Rotaciones del esternón. Toda la parte superior del torso sin mover las caderas 15 veces en cada dirección.

Para la flexibilidad, para liberar la tensión y para el centro del corazón.





7. Flexiones de columna: Intenta mantener la cabeza en su posición, sin moverla ni hacia arriba ni hacia abajo, ni hacia delante ni hacia atrás, para proporcionarle a toda la espalda, incluido el cuello, un buen entrenamiento:

a. En Postura Fácil, agarrando los tobillos, inhala arqueando la espalda hacia delante desde la cintura, y exhala contrayéndola hacia atrás. Para el 1° y 2° chakras.

b. Luego coloca las manos sobre las rodillas con los codos rectos y continúa arqueando y contrayendo la columna con la respiración. Para la parte superior de la columna.

c. A continuación, en Postura de la Roca, sentado sobre los talones, las manos en las rodillas, continúa con las flexiones de columna, coordinando la respiración. Mueve la energía dirigiéndola hacia el ombligo.



8. Giros de lado a lado, todavía sentado sobre los talones, las manos en los hombros, los dedos hacia delante, los pulgares hacia atrás, inhala cuando gires hacia la izquierda, exhala hacia la derecha. Mueve la energía desde el ombligo hasta el corazón, adelgaza la cintura.

(Alternativa: la parte superior de los brazos paralela al suelo y hacia los lados, los antebrazos a un ángulo de 90°, las manos en Gyan Mudra – pulgar e índice unidos – gira hacia atrás y hacia delante con la respiración, como arriba.



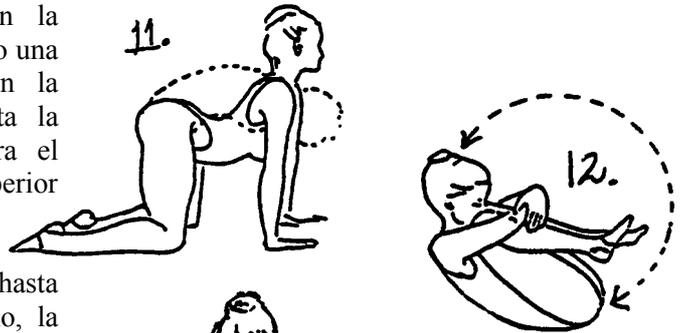
9. Encogimiento de hombros: encoge alternativamente los hombros llevándolos hacia las orejas y dejándolos caer. Para mover la energía desde el corazón hasta la garganta, liberando la tensión de los hombros, y estimulando el corazón, la glándula timo y el centro de la garganta.



10. Todavía sobre las rodillas, gira la cabeza de una manera lenta y regular hacia delante, hacia la derecha, hacia atrás, hacia la derecha y de nuevo hacia delante. Luego invierte la dirección y continúa. Para la tiroides y para liberar la tensión del cuello.

(Alternativa: dobla la cabeza de lado a lado, manteniendo la columna recta, tocando con las orejas los hombros).

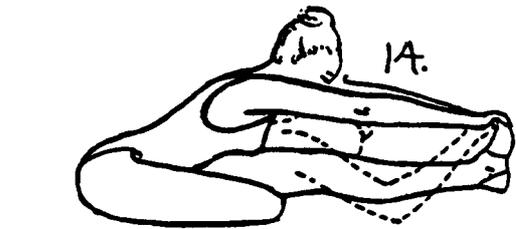
11. Gato/Vaca: Sobre las manos y las rodillas, flexiona la columna hacia arriba (como un gato enfadado), la cabeza cuelga hacia abajo en la exhalación, y luego la columna hacia abajo (como una vaca cansada) la cabeza va hacia arriba en la inhalación. Comienza lentamente e incrementa la velocidad, con una respiración poderosa. Para el centro del corazón, la flexibilidad de la parte superior de la columna y el sistema glandular.



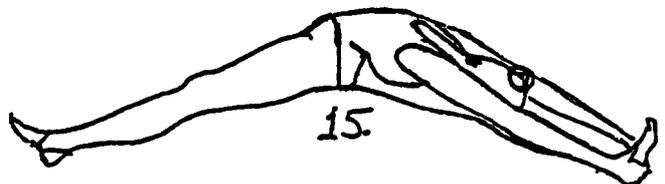
12. Balancéate sobre la columna desde la base hasta el cuello, las rodillas agarradas contra el pecho, la nariz entre las rodillas. Circula la energía por toda la columna.



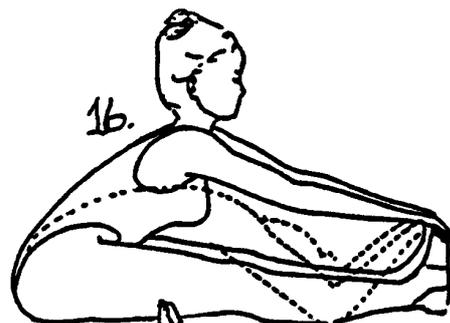
13. Masajea las piernas por la parte externa, por la parte de atrás y por detrás de las rodillas.



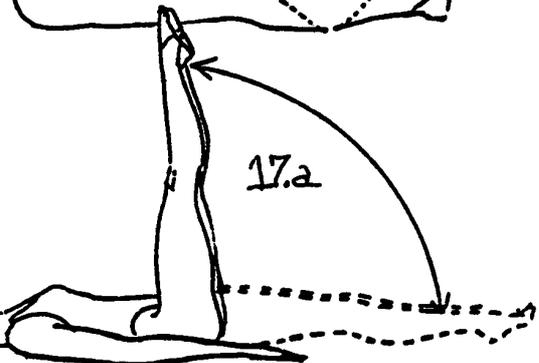
14. Estiramiento del nervio de la vida: Con el talón izquierdo metido en la ingle, estírate por encima de la pierna derecha que ha de estar estirada y mantén la posición con una poderosa Respiración de Fuego. Repite hacia el otro lado. Alivia la tensión en el área del cóccix, mueve la energía a lo largo de la columna, y prepara las piernas para sentarse.



15. Estiramientos de pierna alternos con las piernas bien abiertas. Inhala arriba en el centro, y exhala mientras te estiras llevando la frente hacia las rodillas alternativamente. Abre la pelvis.



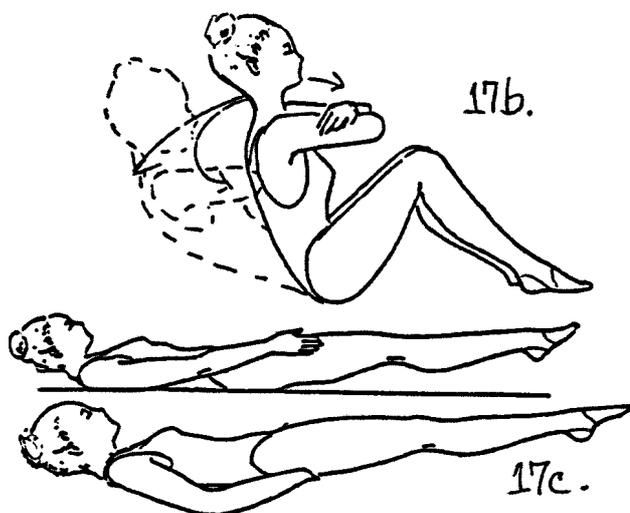
16. Estiramiento del nervio de la vida en las dos piernas con las piernas juntas, agarrando los dedos de los pies o los tobillos, las rodillas permanecen en contacto con el suelo, inhala arriba y exhala abajo. Para la flexibilidad de la columna, libera la tensión de la pelvis.



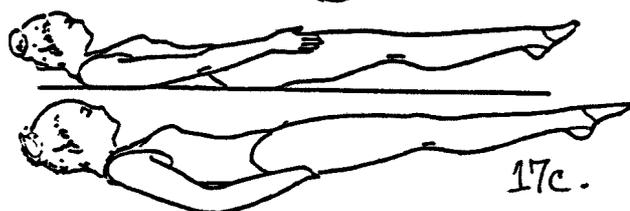
17. Colocando el ombligo. (Deberías sentir un fuerte latido del corazón con las puntas de los dedos presionando juntas, alrededor del ombligo después de estos ejercicios).

a. Elevación de pierna tumbado sobre la espalda. Levanta las piernas alternativamente o juntas a 90° mientras inhalas y bájalas cuando exhalas para fortalecer la parte inferior del abdomen y el ombligo.

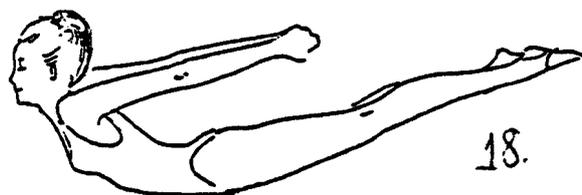




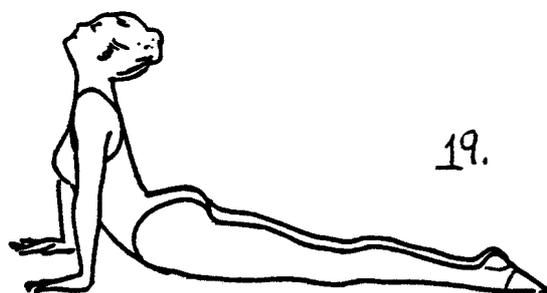
b. Flexiones: Sentado con las rodillas hacia arriba, los brazos doblados, inclínate hacia atrás tanto como te sea posible, manteniendo la columna recta en la inhalación, enderézate en la exhalación. Luego inclínate hacia atrás girando hacia la izquierda y hacia la derecha. Para fortalecer los músculos de la zona superior del abdomen y el punto del ombligo.



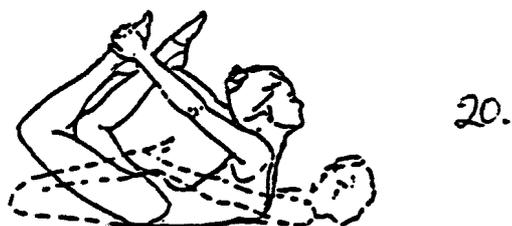
c. Postura de Estiramiento: Con las manos debajo de las nalgas para proteger la espalda, levanta las piernas rectas y la cabeza a unos 15 cms del suelo, y mantén la postura con Respiración de Fuego. Fortalece los abdominales y el ombligo.



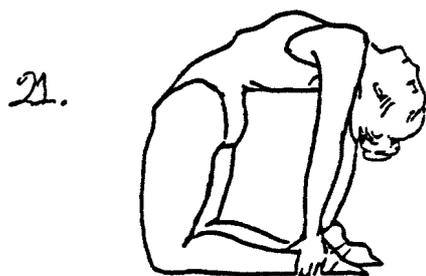
18. Variación de la Cobra: Sobre el estómago, cierra las manos en Cerradura de Venus detrás de la espalda, y levanta las piernas y la parte superior del torso, manteniendo los brazos y las piernas rectos, y mantén la postura con Respiración de Fuego. Luego inhala, exhala y aplica Mulabhandha, tensando las nalgas para elevar la energía Kundalini a lo largo de la columna.



19. Ve inmediatamente a la postura normal de la Cobra (sobre el estómago, las manos debajo de los hombros, estira los brazos al tiempo que arqueas la espalda, deja caer la cabeza hacia atrás y mira hacia el techo. Inhala, exhala y aplica Mulabhandha y siente la energía elevándose y saliendo por lo alto de la cabeza. Relájate bajando, vértebra a vértebra.



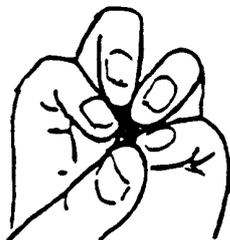
20. Postura del Arco: todavía sobre el estómago, dobla las rodillas, agarra los tobillos y balancéate hacia delante y hacia atrás sobre el estómago, usando la respiración para moverte. Bueno para la tensión en la parte superior de la columna y los hombros, para la digestión y la eliminación.



21. Postura del Camello: De rodillas, presiona la pelvis hacia delante y deja caer la cabeza hacia atrás, colocando las palmas de las manos sobre las plantas de los pies. Previene el síndrome premenstrual en las mujeres, elimina el estrés de los ovarios y la pelvis, y ajusta el equilibrio Calcio/Magnesio

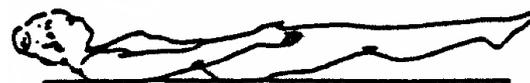
## KRIYA PARA AJUSTAR EL OMBLIGO

Para observar si el punto del ombligo está centrado o no, en su localización óptima además de observar la intensidad de la energía que sale de él, uno tiene que comprobar el pulso del ombligo (o corazón abdominal). Primero haz la Postura de Estiramiento (1) durante 2-3 minutos, y luego haz un

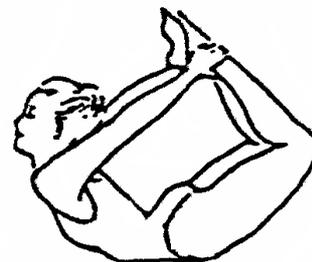


círculo con las puntas de los dedos y presiónalos suave pero firmemente alrededor del ombligo hacia la columna. Con las puntas de los dedos podrás sentir un punto que late fuertemente. Si el latido está exactamente en el centro del ombligo, entonces el punto del ombligo está en su lugar. Si está desplazado, haz la siguiente serie de ejercicios. Se puede hacer en combinación con otras Nabhi Kriyas (o kriyas del ombligo).

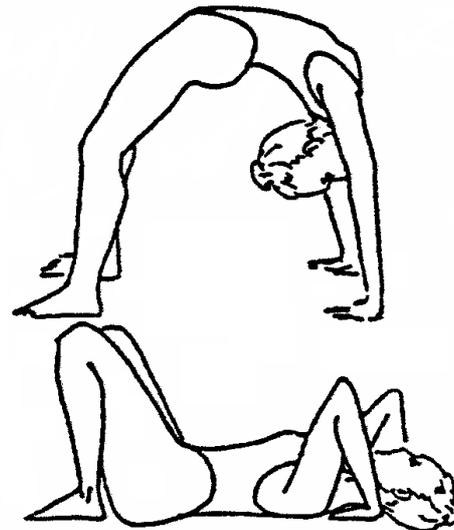
**1. POSTURA DE ESTIRAMIENTO:** Tumbado sobre la espalda, los pies juntos, apunta con los dedos de los pies y levanta los talones del suelo unos 15 cm. Levanta la cabeza unos 15 cm., también, y lleva el enfoque de los ojos hacia los dedos de los pies, con los brazos levantados sin tocar el cuerpo, las puntas de los dedos de la mano apuntan hacia los dedos de los pies. Mantén la postura con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Inhala, mantén la respiración y relájate dejando el cuerpo en el suelo. Es posible aumentar el tiempo hasta los 10 minutos.



**2. POSTURA DEL ARCO:** Sobre el estómago, ve hacia atrás y agarra los tobillos y tira de ellos hacia arriba, balancéate sobre el ombligo, arquea el cuello hacia atrás y mantén la postura con Respiración de Fuego por un tiempo máximo de 3 minutos. Inhala, mantén el aire dentro unos segundos, exhala y aplica la Cerradura de Raíz. Relájate, sobre el estómago.



**3. POSTURA DE LA RUEDA:** Sobre la espalda, sitúa las palmas de las manos en el suelo bajo los hombros, los dedos apuntan hacia los pies, dobla las rodillas y trae los talones hacia las nalgas. Ahora, con cuidado arquea hacia arriba de manera que el ombligo está en el punto más alto del cuerpo, los brazos y las piernas están rectos, y arquea el cuello de manera que puedas ver los pulgares. Céntrate ahí y mantén la postura con Respiración de Fuego de 30 segundos a 1 minuto. (Mulabhandha se aplica automáticamente en esta posición). Inhala, mantén el aire unos segundos y baja lentamente.



**4. POSTURA DEL PEZ:** Cruza las piernas en la Pose de Loto y agarra los dedos gordos del pie. Arquea el cuello y la espalda, sitúa la coronilla en el suelo, elevando el pecho. Mantén la postura con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos - inhala, mantén el aire y relájate.



**COMENTARIO:** Está escrito en los antiguos Shastras, “Todo yoga comienza en el punto del ombligo”. No es simplemente un punto. Es el centro de transformación de la energía en el cuerpo. En Kundalini Yoga, lo mental y lo físico están interrelacionados y co-regulados. El Chakra del Ombligo se localiza en la región del ombligo, pero yace detrás de él, delante de la columna. El Chakra del Ombligo es bien conocido como el centro del bienestar físico. Para mantener el efecto de la

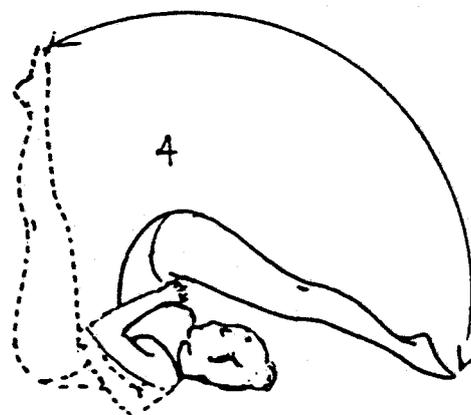
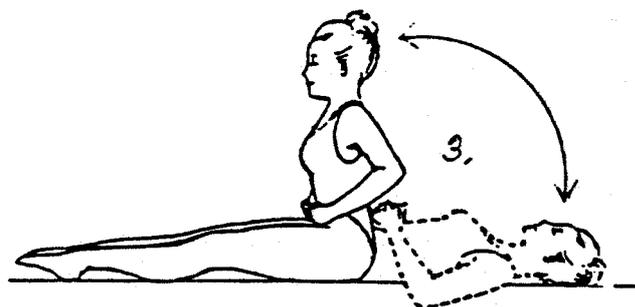
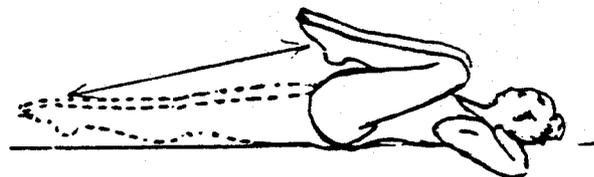
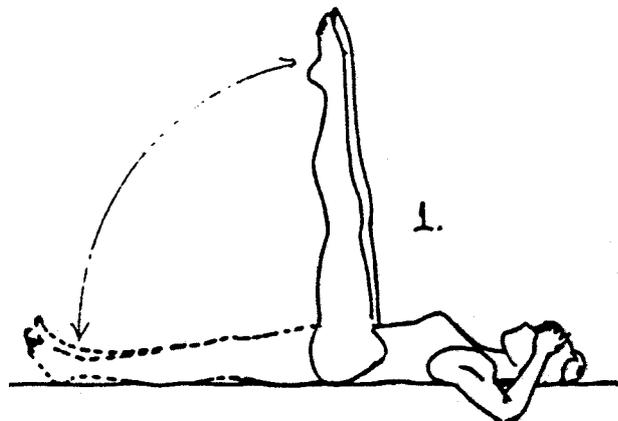
meditación, integrarlo en la personalidad, y acelerar su asimilación, la energía del chakra del ombligo debe ser fuerte y fluida. ¡Sin energía del ombligo, puedes meditar durante años sin obtener el efecto que puedes adquirir en 3 días con la energía del ombligo! (Para texto completo y ajustes del punto del ombligo para 2 personas, se ruega consultar el Manual Kundalini de Meditación, “El Punto del Ombligo”, por M.S.S. Gurucharan Singh Fowlis.)

## FUERZA, TONO Y BUENA FORMA ABDOMINAL

25 de junio de 1981

Cada ejercicio debe hacerse 108 veces y luego debe repetirse toda la serie.

1. Manos en Cerradura de Venus sobre la frente, y comienza a levantar y bajar ambas piernas juntas, contando "1" arriba, "2" abajo, etc. hasta 108 (54 repeticiones).
2. Entrelaza las manos en Cerradura de Venus por debajo de la nuca y trae las rodillas hacia el pecho a medida que cuentas "1", y estíralas rectas hacia delante contando "2", sin dejar que toquen el suelo, contando hasta 108 (54 repeticiones).
3. Coloca las manos en Cerradura de Venus en el punto del ombligo, con flexiones abdominales, contando "1" al incorporarnos, "2" al tumbarnos, etc. hasta 108.
4. Con las manos todavía en Cerradura de Venus sobre el ombligo, levanta las piernas a 90°, y contando "1" estíralas hacia atrás por encima de la cabeza hacia la Postura del Arado, llevamos de nuevo las caderas hacia el suelo en "2", contando hasta 108.



¡Los que sobrevivan rápidamente moldearán su abdomen!

## ENERGÍA SOLAR

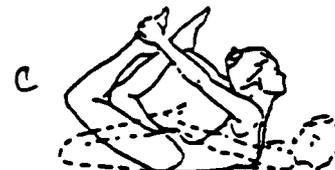
1. a) Coloca la mano derecha en Gyan Mudra sobre la rodilla derecha y con el pulgar izquierdo tapa la fosa nasal izquierda (los dedos rectos apuntando hacia arriba y haz Respiración de Fuego durante 3-5 minutos. Inhala profundamente y, para finalizar, retén la respiración, exhala, relájate y medita para adquirir una mente despejada y centrada.



2. b) Manos en Cerradura de Venus en lo alto de la cabeza, el enfoque de los ojos en el Chakra Corona, la lengua presiona el paladar, Respiración de Fuego durante 3-5 minutos. Abre el séptimo Chakra.



3. c) Postura del Arco con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos. Ajusta el ombligo, ayuda a la digestión y libera la tensión en la parte superior de la espalda y en los hombros.



4. d) Relájate durante 3-5 minutos.



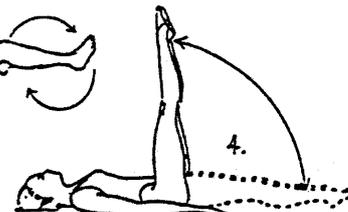
5. Postura de Estiramiento con Respiración de Fuego durante 2-5 minutos. Ajusta el ombligo.



6. Sobre la espalda, realiza con los pies levantados unos 45 cm. del suelo el movimiento de una bicicleta durante 2-3 minutos. Equilibra la energía en los primeros 3 chakras.



7. Sobre la espalda, levanta ambas piernas a 90° en la inhalación y bájalas en la exhalación durante 2-3 minutos, permitiéndole al ombligo que modere la respiración. Eleva la energía desde los chakras inferiores.



8. Postura de la Cobra con las piernas juntas, los pies estirados hacia la cabeza con Respiración de Fuego o Respiración Larga y Profunda durante 2-3 minutos. Abre el centro del corazón.



9. Postura de Gas, envuelve las rodillas con los brazos y llévalas hacia el pecho, manteniendo la cabeza sobre el suelo durante 1 minuto. Redistribuye la energía.

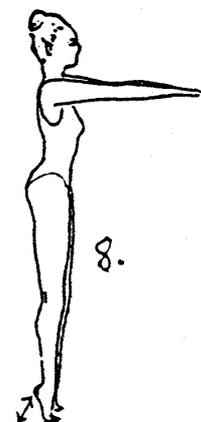


10. Balanceos de columna durante 2-3 minutos.

11. De pie, levanta y baja los tobillos con Respiración de Fuego (apoya completamente el pie en el suelo y luego sitúate sobre los dedos de los pies) durante 2-3 minutos. Eleva la energía hacia los centros superiores.



12. **COMENTARIO:** Esta serie proporciona energía solar para obtener una comunicación libre, entusiasmo y una mente orientada hacia la acción. También te centra y ayuda a la digestión y a la purificación del cuerpo. Es mejor practicarla por la mañana. GK.



## NABHI KRIYA

Junio de 1971

A. Sobre la espalda, inhala y eleva la pierna derecha a un ángulo de 90°, exhala y bájala. Repite con la pierna izquierda. Continúa alternando las elevaciones de piernas con una respiración profunda y poderosa durante 10 minutos.

B. Sin pausa, levanta ambas piernas a un ángulo de 90° en la inhalación, y bájalas en la exhalación, los brazos también estirados hacia arriba, con las palmas de las manos mirándose, para el equilibrio y la energía. 5 minutos.

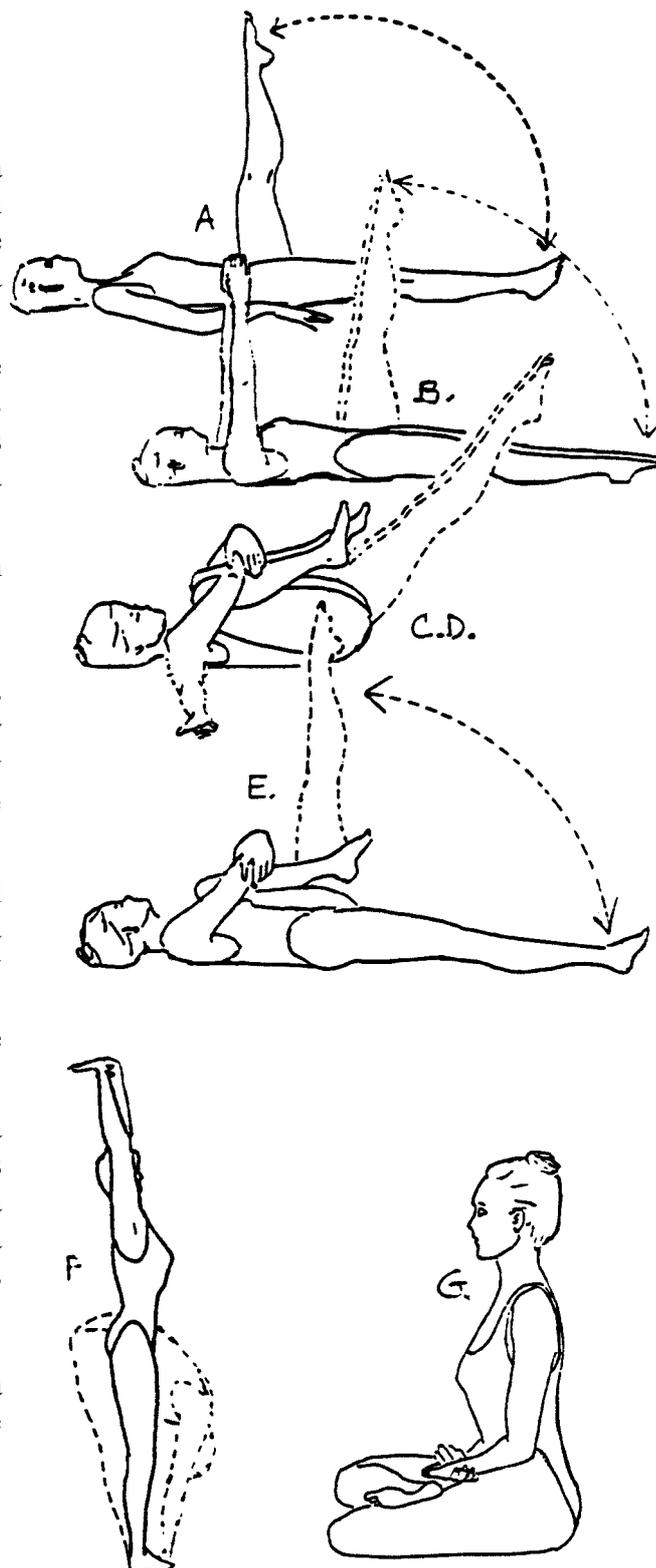
C. Dobra las rodillas y agárralas contra el pecho con los brazos, dejando que la cabeza se relaje hacia atrás. Descansa en esta posición durante 5 minutos.

D. En la posición del ejercicio C, inhala, abre los brazos hacia los lados dejándolos sobre el suelo y extiende las piernas a un ángulo de 60°. Exhala y regresa a la postura inicial. Repite y continúa durante 15 minutos. (C y D son Pavan Sodan Kriya).

E. Sobre la espalda, lleva la rodilla izquierda hacia el pecho, mantenla ahí con ambas manos y levanta rápidamente la pierna derecha a un ángulo de 90° y bájala, inhalando arriba y exhalando abajo durante 1 minuto. Cambia de pierna y repite el ejercicio durante 1 minuto. Repite el ciclo completo una vez más.

F. De pie bien estirado, levanta los brazos por encima de la cabeza, abrazando las orejas, y presiona los dedos hacia atrás de modo que las palmas miren hacia el cielo/techo. Exhala al tiempo que te doblas hacia delante para tocar el suelo, manteniendo los brazos rectos y abrazando las orejas, e inhala al elevarte, MUY LENTAMENTE con una respiración profunda. En la exhalación, aplica Mulabhandha. Continúa a ritmo lento durante 2 minutos, luego más rápidamente durante 1 minuto más.

G. Relájate completamente o medita durante 10 – 15 minutos.



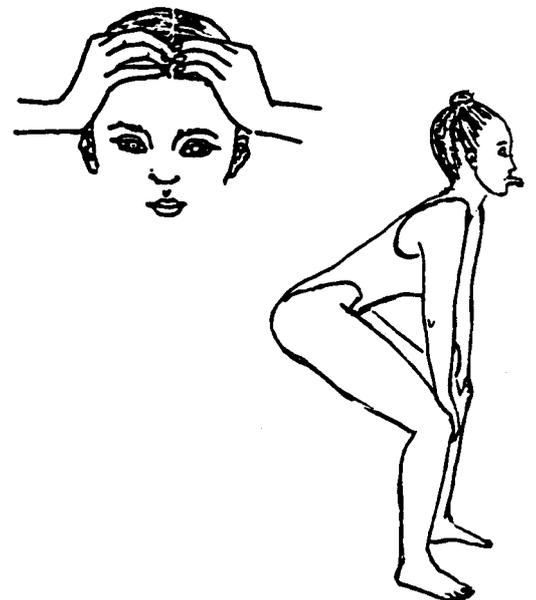
**COMENTARIO:** Esta serie se centra en desarrollar la fuerza del punto del ombligo. El tiempo indicado es para estudiantes avanzados. Para comenzar la práctica, comienza con 3-5 minutos en los ejercicios más largos. A es para el área digestiva inferior, B es para la digestión superior y el plexo solar. C elimina los gases y relaja el corazón, mientras que D carga el campo magnético y abre el centro del ombligo. E coloca las caderas y la parte baja de la columna, F es para toda la columna, el fluido espinal y el aura. Juntos, estos ejercicios ponen el área abdominal en forma rápidamente.

**FORTALECIMIENTO DEL CENTRO DEL OMBLIGO,**  
**ELIMINACIÓN Y DIGESTIÓN, EQUILIBRANDO Y**  
**DISTRIBUYENDO LA ENERGÍA CREATIVA,**  
**POR GURUTTAN KAUR**

Mucha gente almacena tensión crónica en el área abdominal, manteniendo los músculos abdominales constantemente tensos. La tensión interfiere con la función de todos los órganos abdominales, disminuyendo la vitalidad física y la salud en general. Al liberar esta tensión, una persona no es tan propensa a padecer úlceras, estreñimiento, flojedad y otras enfermedades estomacales.

Los siguientes ejercicios favorecen una buena eliminación, limpian los intestinos, liberan la tensión y rigidez en el diafragma, y estiran y fortalecen los músculos abdominales. Los ejercicios que van del 1 al 8 ayudan a prevenir el síndrome premenstrual en las mujeres.

Antes de realizar los ejercicios de ombligo, este procedimiento ayuda a fortalecer los músculos abdominales. (Prueba levantar las piernas antes y después y nota la diferencia): imagina una parte de tu pelo a lo largo de la parte alta de tu cabeza. Coloca los dedos de ambas manos a cada lado de esa parte de la cabeza e intenta separar el cuero cabelludo a lo largo de esa línea. Hazlo varias veces.



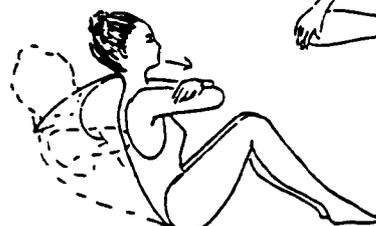
**1. Elevaciones de estómago:** De pie, inclínate hacia delante con la espalda arqueada, la lengua fuera, y las manos sobre las rodillas. Inhala, exhala todo el aire, retén la respiración sin tomar aire y bombea el estómago hacia dentro y hacia fuera tanto tiempo como te sea posible antes de inhalar de nuevo. Haz esto durante 5 minutos al día con el estómago vacío, preferiblemente por la mañana al levantarte. Con la práctica, moverás toda el área abdominal hacia arriba hasta llegar al diafragma.

Este ejercicio mitiga los miedos, abre los pulmones y facilita la eliminación. Un diafragma rígido produce ansiedad, miedo y estreñimiento. (Todos los ejercicios que se realicen con Respiración Larga y Profunda tienen el mismo efecto que este ejercicio.)

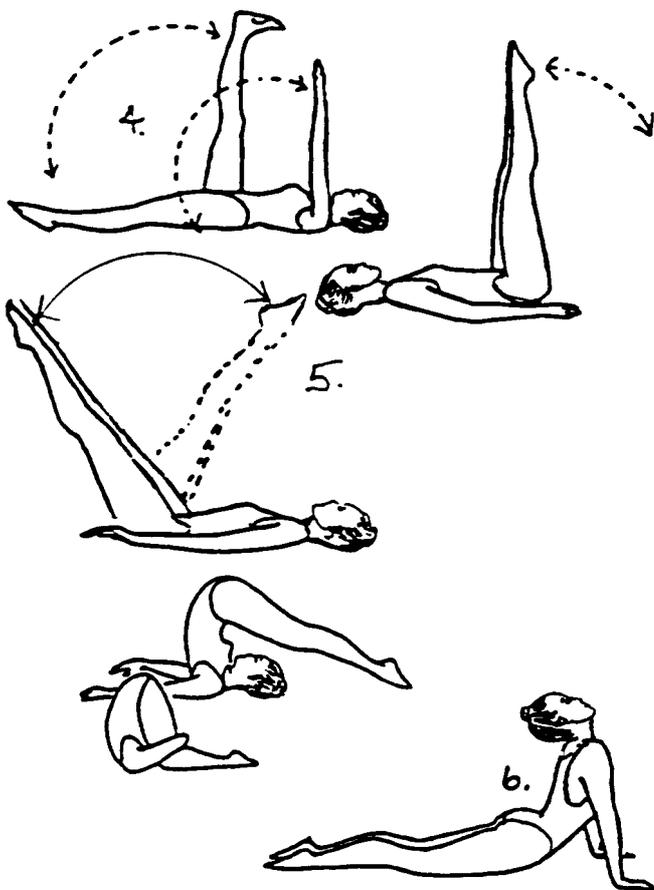
**2. Rotación de la Pelvis:** Siéntate en Postura Fácil, con las manos en las rodillas. Gira la pelvis intensamente en círculos emulando el movimiento de un molino, 26 veces en cada dirección. Este ejercicio abre por completo la energía de la parte baja de la columna y ayuda en la digestión.



**3. Abdominales:** Cruza los brazos a la altura del pecho, dobla las rodillas (los pies han de estar anclados debajo de algo), e inclínate hacia atrás tanto como puedas y luego enderézate de nuevo. Luego inclínate hacia atrás hacia la derecha y hacia



la izquierda alternativamente. (Practica hasta que puedas alcanzar el suelo e incorporarte de nuevo).



**4. Levanta brazos y piernas alternativamente**, mientras permaneces tumbado sobre la espalda, con respiración poderosa.

**5. Levantamiento de piernas:** Coloca las manos a los lados del cuerpo o bajo las nalgas, (para proteger el área del sacro), y levanta las piernas a un ángulo de 90° y bájalas durante 1-2 minutos. Después levántalas a un ángulo de 60° levándolas hacia delante y continúa llevándolas a un ángulo de 60° hacia la cabeza durante 1-2 minutos. Este ejercicio previene que los órganos abdominales descendan. Para finalizar, trae las piernas por encima de la cabeza adoptando la Postura del Arado, relajándote y estirándote en esta postura. (Este ejercicio alivia gran parte de la tensión localizada en la espalda y los hombros). Para un estiramiento extra, dobla las rodillas detrás de las orejas. Mantén la Postura del Arado durante 1-2 minutos.

**6. Postura de la Cobra:** Arquéate lentamente hacia arriba para adoptar la Postura de la Cobra, presionando el esternón hacia delante, y el cuello hacia arriba primero, y luego hacia atrás. (Intenta no arquear en exceso la baja espalda). Realiza Respiración de Fuego, o Respiración Larga y Profunda durante 1-3 minutos.

**7. Postura del Arco:** Túmbate sobre el estómago, agarra los tobillos, arquea el cuerpo hacia arriba y balancéate hacia atrás y hacia delante sobre el abdomen, o mantente en la postura firmemente con Respiración Larga y Profunda durante 1-3 minutos.

**8. Balanceos sobre la columna:** Tumbado sobre la espalda, sujeta las rodillas llevándolas hacia el pecho y balancéate hacia atrás y hacia delante sobre la columna. (Asegúrate de que estás sobre una superficie lo suficientemente blanda) 1-2 minutos.

**9. Ejercicio de levantamiento:** Tumbado sobre la espalda relájate un momento. Luego dobla las rodillas llevando los talones hacia las nalgas, con los pies firmemente apoyados en el suelo. Agarra los tobillos y levanta las caderas lentamente, arqueando la zona baja de la columna y elevando el ombligo hacia el cielo. Inhala a medida que levantas las caderas y exhala al bajarlas, inhalación y exhalación por la nariz, mantén la respiración un momento mientras te estiras hacia arriba elevando las caderas tan alto como te sea posible.

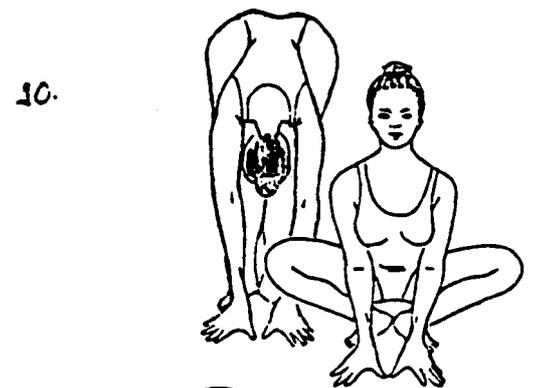
Repite este ejercicio lentamente un mínimo de 12 veces, sincronizando la respiración con el movimiento, hasta un máximo de 26 repeticiones. Comienza con 12 y ve incrementando a un

rítmo de dos más por día, hasta un máximo de 54. Para finalizar: inhala llenando los pulmones en su total capacidad, mantén la respiración durante 10 segundos y relájate tumbándote y estirando las piernas. Relájate sobre la espalda y siente el efecto energizante de este ejercicio.

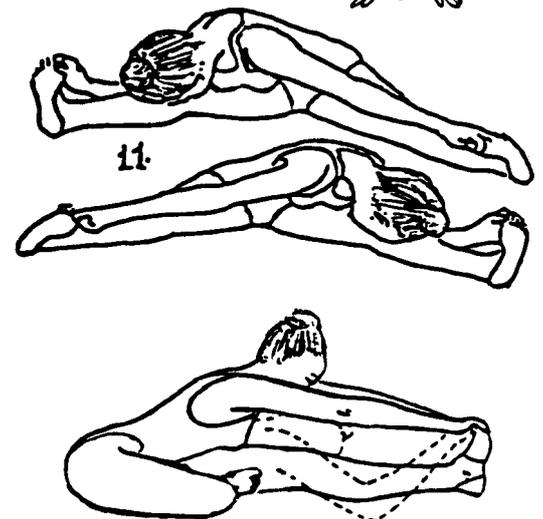
(Alternativas): si no puedes agarrar los tobillos, mantén las manos a los lados y utiliza los brazos para ayudarte en el impulso hacia arriba. Consulta primero con el médico en el caso de que haya dolor o problemas en la espalda. Intenta dejar que la respiración haga su trabajo - inhala cuando lleves las caderas hacia arriba y exhala cuando las bajas. Este ejercicio provoca automáticamente una respiración profunda. Mantén los ojos cerrados a lo largo de este y de los otros ejercicios para que puedas experimentar tu ritmo sin distracciones. Descansa sobre la espalda durante varios minutos, para disfrutar de su efecto revitalizante.

Este ejercicio libera el estrés abdominal y te proporciona un aumento de energía a través de todo el cuerpo que perdura durante todo el día. También estimula la glándula tiroides y te permite respirar más profundamente, sumándose a tu nivel de energía. (Mueve la energía desde la zona baja de la columna hacia la zona alta).

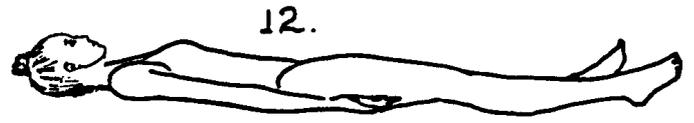
**10. Postura de la Rana:** Colócate en cuclillas sobre los dedos de los pies, (los talones se tocan y están separados del suelo), las yemas de los dedos de las manos se sitúan delante de los pies, entre las rodillas, la cabeza permanece enderezada, los ojos miran al frente. Inhala cuando levantes las nalgas y bajas la frente hacia las rodillas, manteniendo los talones alejados del suelo. Exhala cuando vuelvas a la posición inicial. Continúa con Respiración Larga y Profunda 26 veces (hasta un máximo de 108 repeticiones) Relájate.



**11. Estiramiento alternando las piernas:** Extiende las piernas separándolas ampliamente, doblándote hacia delante y agarrando los dedos de los pies (los tobillos o las rodillas), manteniendo las rodillas rectas. Inhala en el centro, y exhala bajando llevando el cuerpo hacia la rodilla izquierda, inhala arriba en el centro, exhala abajo llevando el cuerpo hacia la rodilla derecha, con respiración enérgica, 1-3 minutos. Luego inhala en el centro, mantén la respiración y aplica la Cerradura de Raíz, exhala y relájate. Junta las piernas y muévelas como haciéndolas rebotar durante un rato para relajarlas y masajearlas. Inclínate desde la baja espalda y realiza un buen estiramiento, pero no te tenses. Asegúrate de que los músculos están flojos. Ahora lleva el pie derecho hacia la parte interna del muslo izquierdo. Inclínate lentamente sobre la pierna izquierda, agarrando el pie (o el punto que te resulte cómodo), mantén la rodilla izquierda estirada. Comienza con una Respiración Larga y Profunda, o con Respiración de Fuego. Inhala profundamente, mantén la respiración y estírate, y lentamente incorpórate. Cambia de pierna y repite. Luego masajea y haz rebotar las piernas y relájate. 1-3 minutos.



12. **Relajación:** Relájate profundamente sobre la espalda, las manos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba.

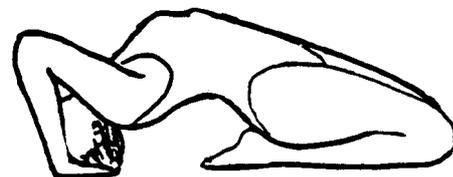


## EJERCICIOS PARA EL CENTRO DEL OMBLIGO

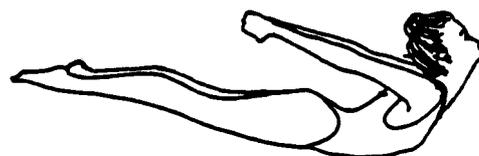
1. **Postura del Camello:** Siéntate sobre los talones y arquea las caderas elevándolas y trayéndolas hacia delante permitiendo que la cabeza caiga hacia atrás, agarra los tobillos con las manos y mantén la postura, aplicando presión en la pelvis al traerla hacia delante de manera que los muslos permanezcan perpendiculares al suelo, con Respiración de Fuego durante 3 minutos. Inhala, mantén la respiración unos segundos, exhala y lentamente deshaz la postura.



2. **Postura de la Cuna:** Siéntate sobre los talones e inclínate completamente hacia atrás hasta llegar al suelo, colocando las palmas de las manos en el suelo bajo los hombros. Empuja con moderación para intentar tocar con la cabeza los dedos de los pies con el fin de completar el círculo. Mantén la postura con Respiración de Fuego durante 3-5 minutos.



3. **Túmbate sobre el estómago,** entrelaza las manos a la espalda en Cerradura de Venus, levantando del suelo los brazos, la cabeza y los pies (las piernas permanecen estiradas), y manteniendo la postura con Respiración de Fuego durante 3-5 minutos. Inhala, exhala, aplica Mulabhandha y relájate.



4. **Postura de Estiramiento:** Túmbate sobre la espalda, levanta las manos, los pies y la cabeza unos 15 cms. del suelo, manteniendo las piernas y los brazos estirados, y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 3-5 minutos.



5. **Sat Kriya:** Siéntate en Postura de la Roca, y junta las manos por encima de la cabeza (o entrelázalas en Cerradura de Venus extendiendo los índices), los brazos permanecen rectos y envolviendo las orejas. Canta

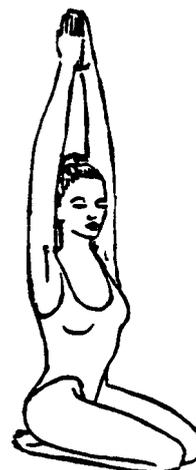
**S a t**

contrayendo el punto del ombligo

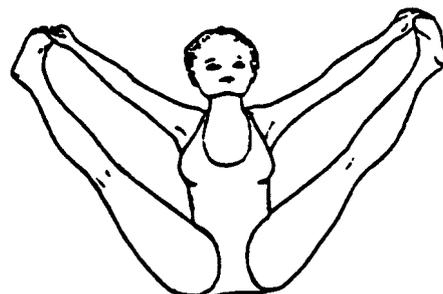
y

**N a a m**

relajándolo. Después de 3 minutos, inhala, comprime la energía desde las nalgas hasta lo alto del cráneo y proyéctala fuera a través de tus manos. Exhala y relájate.



6. **Kundalini Loto:** Levanta las piernas a 60° y agarra los dedos de los pies con las manos, manteniendo los brazos y las piernas estiradas. Equilibrate elegantemente sobre las nalgas, manteniendo la postura con Respiración de Fuego durante 3-5



minutos. Luego inhala, aplica Mulabhandha y eleva la energía a lo largo de la columna.

## LIBERA LA ENERGÍA DEL OMBLIGO

A. En Postura Fácil con la columna recta, coloca las manos en Cerradura de Venus en la nuca, por debajo de cualquier mechón de pelo que pudiera interferir. Los codos están paralelos al suelo, el pecho está elevado y la cerradura del cuello aplicada.

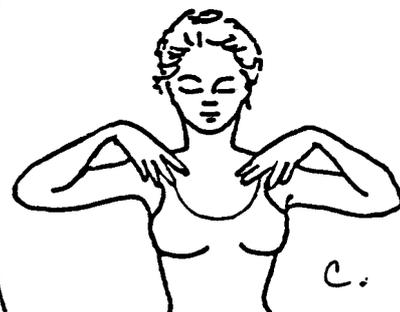


Comienza una respiración larga, profunda y lenta. Una de las fosas nasales estará más abierta que la otra. Concéntrate en la inhalación a través de la fosa nasal que esté más abierta, y exhala a través de la que está más cerrada. (Consulta Para cambiar las fosas nasales a voluntad, en la página 122) Continúa durante 5 minutos.

B. Coloca inmediatamente las manos por encima de la cabeza, entrelazando los dedos en Cerradura de Venus invertida con las palmas de las manos hacia arriba. Respira como se indica, concentrándote en lo alto del cráneo. Inhala durante 5 segundos, retén la respiración durante 15 segundos, y exhala. Luego inhala, exhala, inhala y retén la respiración durante 25 segundos, exhala y relájate durante 1 minuto.



C. Haz una "U" con las manos, agarrando los hombros con los dedos hacia delante, los pulgares hacia atrás y respira larga y profundamente durante 3 minutos. No dejes que los codos bajen, sino que has de mantenerlos paralelos al suelo. Luego inhala, retén la respiración durante 15 segundos exhala y relájate.



D. Siéntate sobre los talones y haz Sat Kriya con

**S a t**

contrae el ombligo y aplica una ligera Mulabhandha, y con

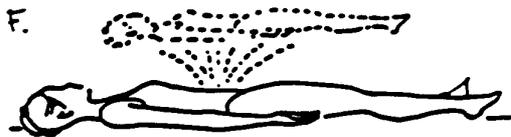
**N a a m**

relaja el ombligo. Los brazos están rectos por encima de la cabeza con los codos abrazando las orejas, los dedos entrelazados con los dedos índices extendidos apuntando bien recto hacia arriba. Después de 3 minutos, inhala y exprime toda la energía en sentido ascendente desde las nalgas hasta lo alto del cráneo, saliendo por las manos. Exhala y relájate.

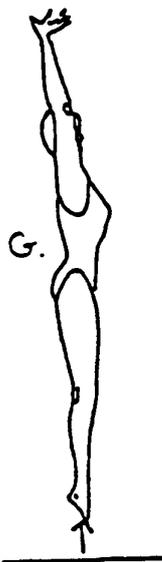


E. Túmbate inmediatamente sobre la espalda, presiona los dedos de los pies hacia delante y levanta las piernas unos 15 cms, levantando la cabeza unos 15 cms. Fija los ojos en los dedos de los pies, inhala profundamente, retén, exhala completamente. Luego realiza una respiración profunda y ríe alto y fuerte durante un intervalo de tiempo de 30 segundos a 1 minuto.





F. Relájate completamente sobre la espalda. Cada órgano y músculo del cuerpo debería relajarse. Guíate mentalmente por debajo del punto del ombligo y eleva tu cuerpo mental saliendo del ombligo a una distancia de un metro o metro y medio por encima de tu cuerpo físico. Flota ahí durante 5-10 minutos. Luego inhala profundamente y regresa.



F. Siéntate y luego ponte de pie con un impulso. Intenta alcanzar bien alto con los dedos, y salta hacia el cielo 10 veces.

G. En Postura Fácil, las manos en gyan mudra, contrae el ombligo, e interioriza profundamente y explórate y pregúntate acerca de esta hermosa máquina. ¿De qué modo intrincado está diseñada? Ve a través de cada órgano y célula.

Luego canta con dulzura

**Ek Ong Kaar**

**Sat Naam**

**Siree Wah-hay Guroo**

de cualquier forma que te resulte cómoda. █

H.



**ALABA A DIOS:** alabar a Dios es tu alimento. También te digo, alaba a cualquiera y llegarás a Él de todos modos. Nadie puede mal interpretar ese único acto. Cuando el perro comienza a mover el rabo, esa vibración trae amor hacia cualquier cosa en el mundo. Cuando el gato ronronea, no hay nunca una reacción contra él. Y cuando un hombre alaba al Señor, ningún mal de la tierra puede atacarlo.

19 julio, 1975.

## EQUILIBRIO PRANA - APANA

Primavera de 1970

1. Siéntate elegantemente en Postura de Celibato entre las pantorrillas y los tobillos, durante 2 minutos con las manos relajadas sobre los muslos, respirando normalmente.

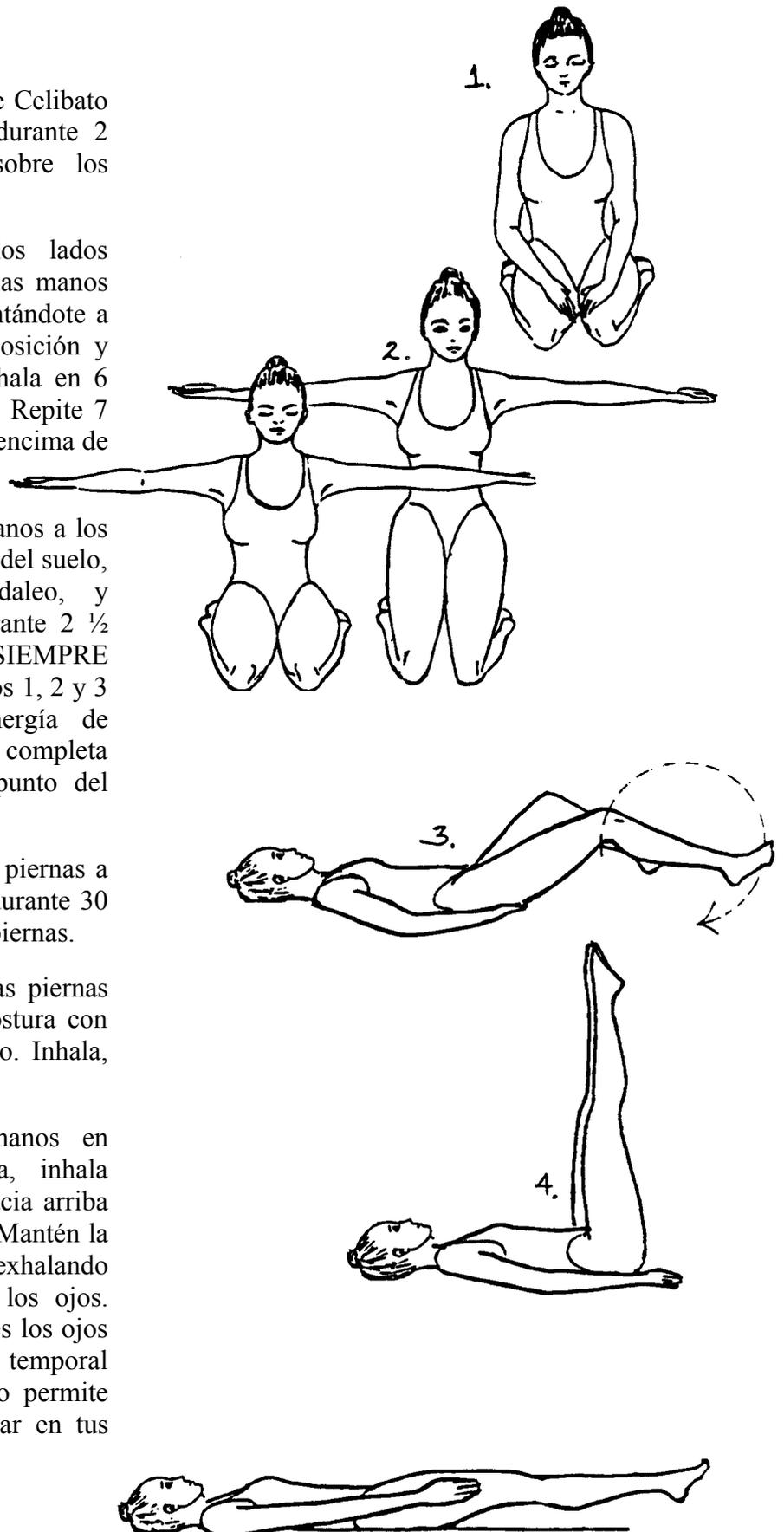
2. Luego estira los brazos hacia los lados paralelos al suelo, con las palmas de las manos hacia arriba. Inhala en 6 tiempos, levantándote a una posición de rodillas. Mantén la posición y respira en 12 tiempos. Lentamente exhala en 6 tiempos, baja las nalgas hasta el suelo. Repite 7 veces y a la 8ª vez, da una palmada por encima de la cabeza.

3. Túmbate sobre la espalda con las manos a los lados y levanta las piernas unos 15 cms del suelo, realizando un movimiento de pedaleo, y manteniéndolas paralelas al suelo, durante 2 ½ minutos. ESTE EJERCICIO DEBE SIEMPRE SEGUIR AL ANTERIOR. Los ejercicios 1, 2 y 3 estimulan la energía sexual, la energía de eliminación y la energía del ombligo, y completa la mezcla de prana y apana en el punto del ombligo.

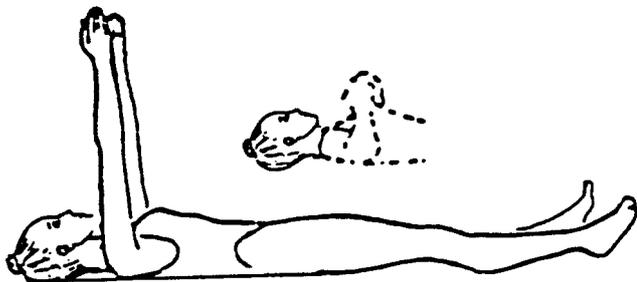
4. Inhala inmediatamente y levanta las piernas a un ángulo de 90°, mantén la posición durante 30 segundos, exhala lentamente y baja las piernas.

5. Todavía sobre la espalda, levanta las piernas unos 15 cms del suelo y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Inhala, retén, y luego relájate.

6. Sobre el estómago, cierra las manos en Cerradura de Venus en la espalda, inhala poderosamente y arquea la columna hacia arriba desde la cintura, con los ojos cerrados. Mantén la posición durante 30 segundos. Luego, exhalando poderosamente, baja el torso y abre los ojos. Repite este ciclo 10 veces. (Si mantienes los ojos abiertos, te puede producir un mareo temporal mientras te reequilibras). Este ejercicio permite que el corazón expansivo para dominar en tus actitudes.



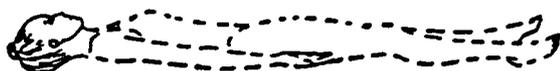
7. Sobre la espalda, levanta los brazos bien rectos a 90°, con las palmas de las manos mirándose, y mantén la posición con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Luego inhala y con gran tensión cierra las manos en puños, aprieta los dientes y lentamente baja la energía y los puños hacia el pecho. Exhala y repite una vez más. El ejercicio 7 elimina una gran cantidad de ira reprimida oculta en forma de tensión muscular. Los ejercicios 5, 6 y 7 se centran en los chakras superiores y en la fuerza pránica que reside en los ojos y en el corazón.



8. Relájate. Mueve la mente hacia el punto del ombligo y escucha ahí el latido del corazón.

**O n g , O n g , O n g**

Siéntete como en casa, descansando en el centro de ti mismo. El ritmo del corazón es potenciado por el sonido cósmico y creativo de “Ong, Ong, Ong”. Esto te hará levitar y te proporcionará relajación y sensibilidad mental.



**COMENTARIO:** Esta kriya es delicada y sutil en sus muchos efectos. Cuando las energías de prana y apana se mezclan adecuadamente, el poder de la Kundalini puede ser liberado. Esta serie está cuidadosamente diseñada para mezclar prana y apana en el punto del ombligo.

**LA MEJOR DE LAS TERAPIAS ES** grabar una cinta con tu voz recitando tu propia basura. Luego, deja un espacio y canta un mantra. Luego escúchalo. Tu propia voz es la más dulce para ti, junto a Dios. En algún momento, graba una cinta, ofreciéndote una charla acerca de “¡Cómo puedo ser genial!”, de 15 a 30 minutos. Mantenla en secreto y luego escúchala como una meditación. ¡Funcionará 100 veces mejor que cualquier otra voz o que otras palabras, y te costará menos!



18 de julio de 1975

## SERIE PARA EQUILIBRAR PRANA Y APANA Y ENERGIZAR EL AURA

1970

1. Siéntate en Postura de la Roca, con cada mano agarra el brazo contrario por debajo de los hombros, inhala mientras te inclinas hacia la izquierda, exhala mientras te inclinas hacia la derecha. Mantén la columna perfectamente alineada (sin girar o inclinarte hacia atrás o hacia delante). Continúa durante 3 minutos. Para terminar, inhala profundamente, mantén la respiración y exhala.

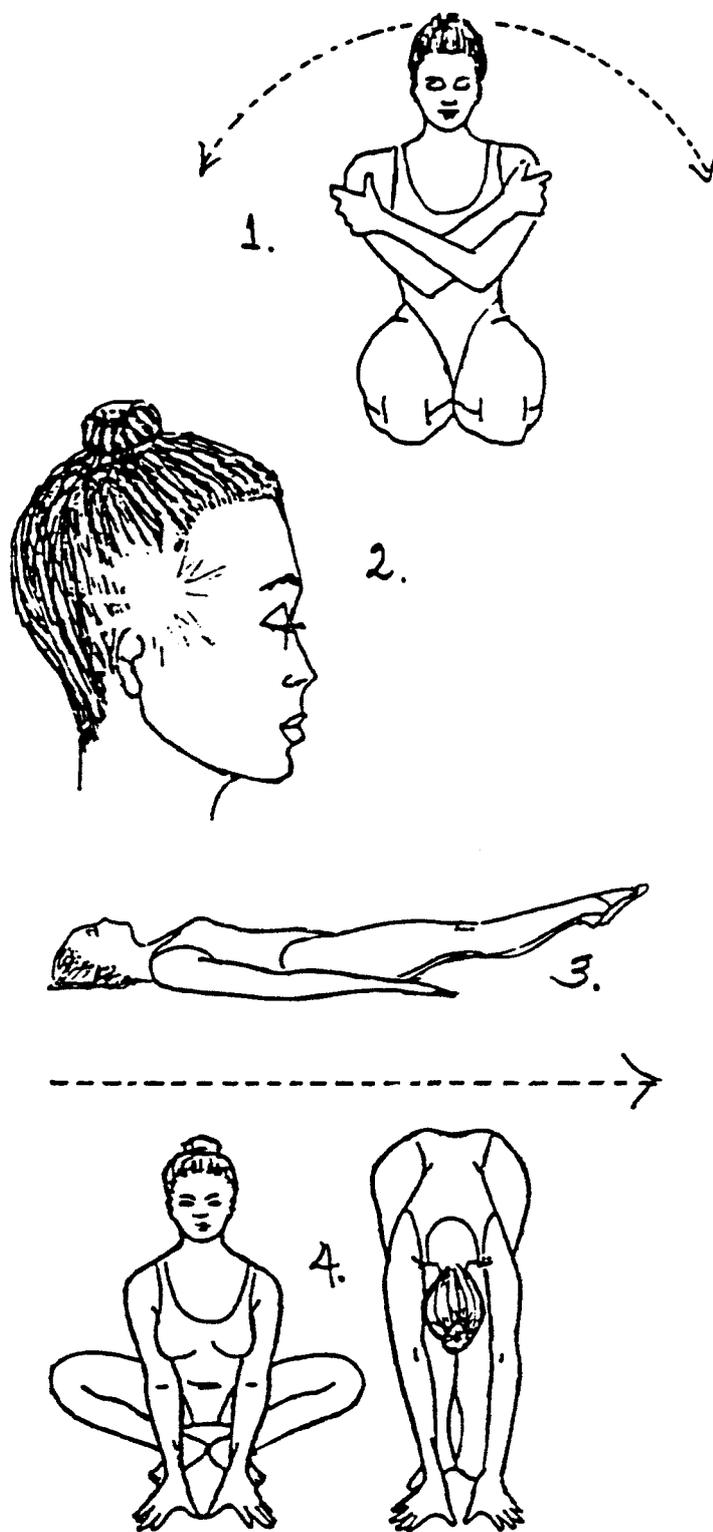
2. Medita en el centro de la cabeza donde se encuentra la Glándula Pineal durante 3 minutos.

3. Túmbate sobre la espalda, con las manos a lo largo del cuerpo. Inhala y levanta los pies del suelo unos 30 cms. Mantén la postura y aplica las Cerraduras y exhala a medida que bajas los pies, relajándolos en el suelo. Repite una vez más. Luego, inhala, levanta los pies, exhala, mantén la respiración fuera y aplica las Cerraduras durante 20 segundos o más. Inhala, exhala y relájate.

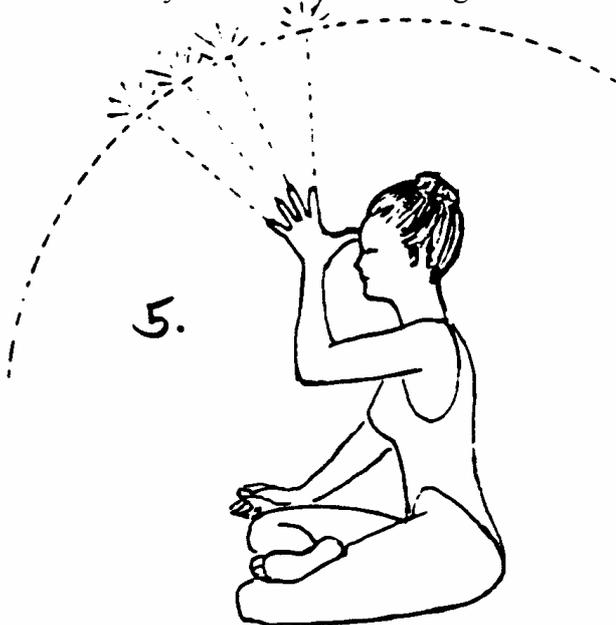
4. Postura de la Rana. Agáchate, apoyándote sobre la parte delantera de los pies con los talones elevados y tocándose, los brazos permanecen entre las rodillas, las puntas de los dedos de las manos en el suelo separadas unos 30 cms. de los pies, con la espalda recta, y manteniendo la cabeza erguida. Emplea unos 10-15 segundos en la inhalación y endereza las rodillas, deja caer la cabeza hacia ellas y concéntrate en la primera vértebra de la base de tu columna. En cada sucesiva repetición, dirige la concentración subiendo hacia las siguientes vértebras, hasta que llegues a la vigésimo sexta, en ese punto estamos en lo alto de la columna.

5. Meditación: Siéntate en Postura Fácil, la mano derecha en Gyan Mudra descansando sobre la rodilla derecha. Coloca el pulgar de la mano izquierda en el Ajna Chakra (Tercer Ojo), con los dedos hacia arriba y hacia fuera, ligeramente separados.

Concéntrate en la punta de cada dedo, sintiendo su posición en tu aura. Crea energía a alrededor y a través de ellos. Cuando la posición la punta de cada dedo está firmemente establecida en tu mente, deja que la mano izquierda descansa sobre la rodilla

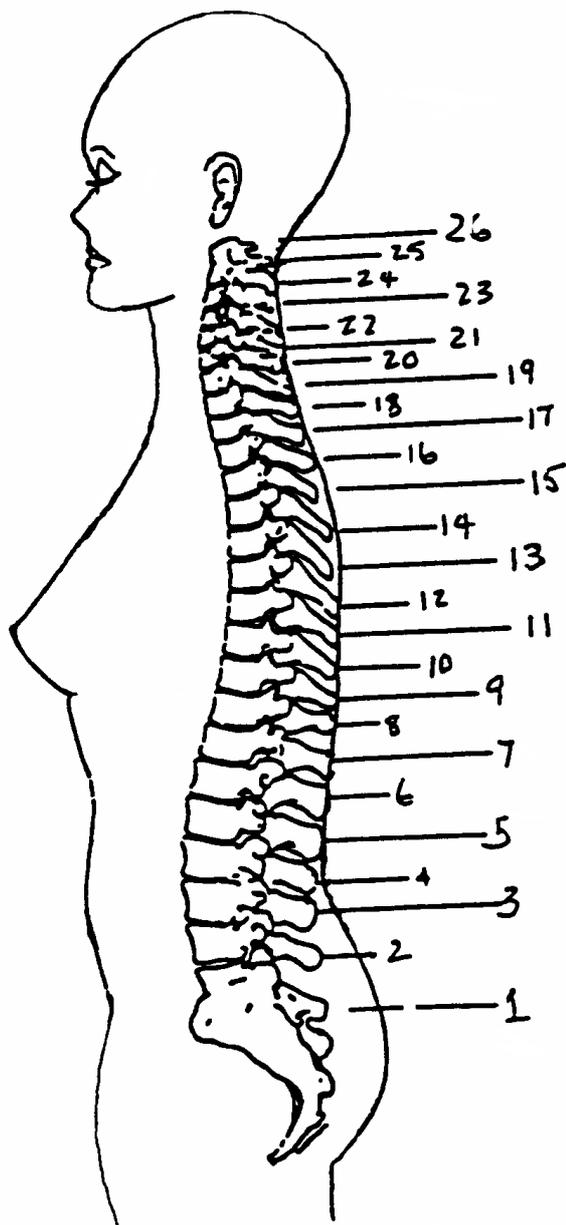


adoptando Gyan Mudra. Concéntrate en los puntos de tu aura y aliméntalos con energía.



Después lleva los puntos a través de tu Ajna y siente una luz, brillante y llena de energía (Tiempo, ilimitado)

**COMENTARIO:** Esta serie equilibra la energía vital (Prana) y la eliminación y limpieza de la energía, (Apana), permitiendo que la Energía Kundalini se eleve. Se centra en la mente y limpia el aura. Experimenta esta energía áurica rodeando tu cuerpo físico. Siente que es parte de ti. Permítele que se amplifique y se expanda de manera que te sientas conectado con la Energía Universal. -GK



**SER ESPIRITUAL** es ser transparente, que se pueda “ver a través” y ver la parte espiritual de cada uno.

Por amor de Dios

No seas opaco.

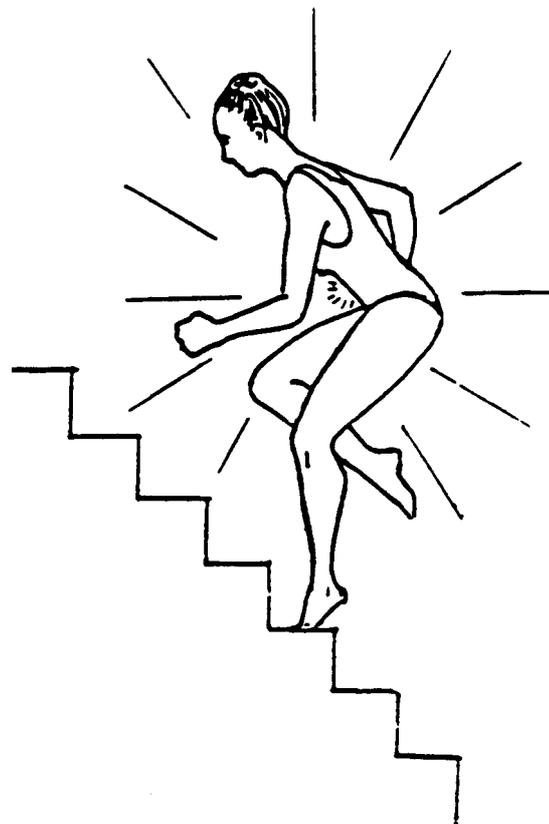
Se luminoso

Y entonces serás brillante.

23 de junio de 1989

## EJERCICIO PARA FORTALECER EL PUNTO DEL OMBLIGO

**Lo que hará por ti:** El centro del ombligo debe ser fuerte para desarrollar sensibilidad hacia el flujo de energía, de manera segura, de este modo la conciencia está estable y bien integrada en la personalidad. Hay muchas áreas de concentración de energía en el aura. Cada área coordina diferentes funciones físicas y mentales. La más importante para una situación físicamente exigente es el chakra o centro cerca del ombligo. Este vórtice de energía tiene canales de energía que se expanden por cada área de ambos cuerpos. Es el punto de coordinación de los alrededor de 72.000 canales de energía principales. Una persona con **un punto del ombligo fuerte tendrá resistencia, fuerza de voluntad, y un cuerpo físico bien equilibrado.**

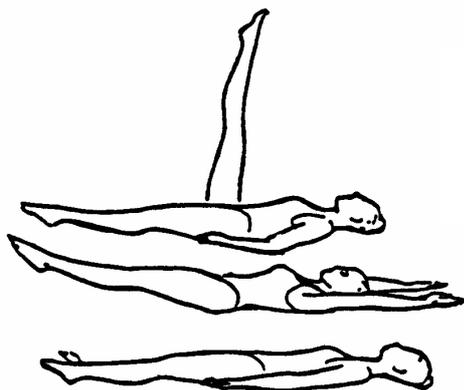


Este ejercicio mostrará la gran cantidad de reserva de energía almacenada y regulada en el punto del ombligo. Hará que te sientas unos cuantos kilos más ligero, e incrementará tu energía de una manera proporcional.

Cómo hacerlo: sube y baja un tramo de escaleras, y observa lo pesado que te sientes. Luego, con la columna recta, respira larga y profundamente durante 3 minutos mientras te concentras en el punto del ombligo. Después de esta respiración umbilical, inténtalo con las escaleras de nuevo. ¡Te sentirás como si hubieses perdido unos cuantos kilos de peso!

**COMENTARIOS DE GKK:** Practica la misma concentración antes de caminar o correr.

## SERIE BREVE PARA EQUILIBRAR PRANA Y APANA

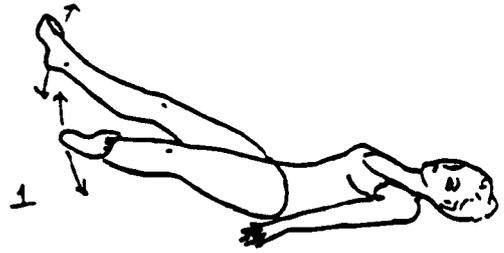


A. Túmbate sobre la espalda y levanta una pierna a 90° con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Cambia de pierna y repite.

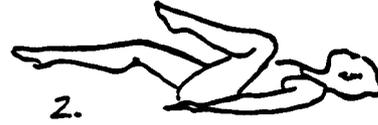
B. Todavía sobre la espalda, levanta ambas piernas unos 30 cms., estira los brazos por encima de la cabeza, con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Relájate durante 7 minutos.

## KRIYA PARA LA VITALIDAD FÍSICA Y MENTAL

1. Tumbate sobre la espalda, levanta las piernas a 30 cms y comienza a cruzar la izquierda por encima de la derecha, derecha por encima de la izquierda, separándolas ampliamente. Después de 5 minutos, inhala y aplica Mulabhandha. Descansa 2 ½ minutos y repite el ciclo, manteniendo las piernas rectas a lo largo de todo el ejercicio.



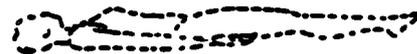
2. Levanta ambas piernas unos 60 cms y comienza a realizar un movimiento de bicicleta, manteniendo las piernas paralelas al suelo. Descansa 2 ½ minutos y repite el ciclo. Los ejercicios 1 y 2 mueven la energía Kundalini desde los tres chakras inferiores.



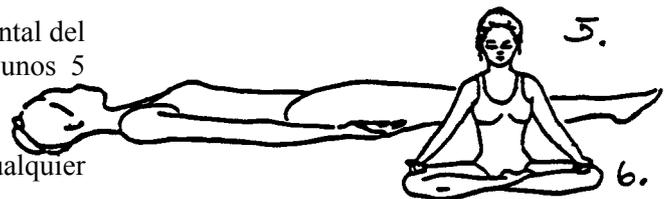
3. Sentado en Postura Fácil, levanta los brazos rectos por encima de la cabeza, los dedos enlazados, las palmas mirando hacia arriba. Haz Respiración de Fuego durante 5 minutos. Esto mueve la energía a través del centro del corazón. Siente como todas las preocupaciones del día se desvanecen, y tú te elevas por encima de las nubes, y todo tu cuerpo se llena con la ligera energía de la respiración.



4. Toca con cada mano el hombro contrario, los brazos por detrás de la cabeza, los pulgares hacia delante, con Respiración de Fuego durante 5 minutos. Luego inhala, exhala, e inhala profundamente, retén y haz circular la energía. Exhala, aplica Mulabhandha, retén, y repite la inhalación, exhalación, Mulabhandha 3 veces. Siente que una ligera energía asciende a tu cabeza y proyecta tu mente hacia una paz expansiva, a medida que la energía se mueve a través del chakra de la garganta hacia los centros superiores. |



5. Relájate completamente. Separa el cuerpo mental del físico y muévete por los alrededores durante unos 5 minutos. Luego regresa de nuevo.



6. Sentado en postura de meditación, canta cualquier mantra divino.

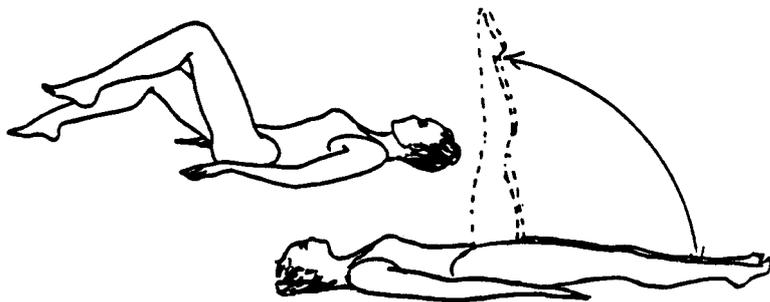


**COMENTARIO:** esta es una buena kriya para hacer el sábado, el día de Saturno, el Maestro de la Tarea, o cuando quieras trabajar muy duro.

La parte más dura de la serie es el comienzo. Si intentas hacer todo el tiempo que se indica al principio, puede que te duelan los músculos del abdomen y sientas las piernas débiles. Haz lo que puedas, y hazlo elegantemente, respirando conscientemente a lo largo de todo el ejercicio. Las energías sexual y digestiva requieren un poco de trabajo para equilibrarse. El trabajo duro proporciona una relajación profunda, y el sentimiento de que tienen un poder latente para limpiarte y revitalizarte mental y físicamente. La proyección mental y la meditación son automáticas después de estos ejercicios.

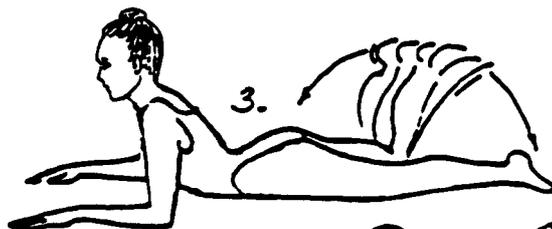
## EL CENTRO DEL OMBLIGO Y LA ELIMINACIÓN

1. Sobre la espalda, alterna las piernas realizando un movimiento de bicicleta a unos 30-40 cms del suelo, con Respiración Larga y Profunda, de 2 minutos.

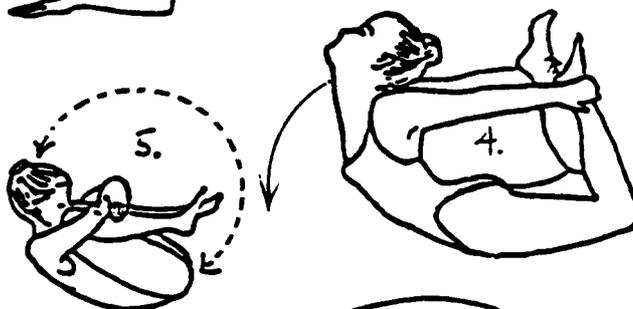


2. Inhala, elevando las piernas a un ángulo de 90° y exhalar bajándolas, rápidamente durante 1 minuto. Descansa durante 30 segundos. Repite dos veces.

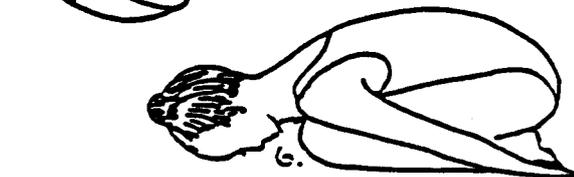
3. Sobre el estómago, incorpórate a la Postura de la Cobra e intenta golpear las nalgas alternando las piernas, exhalando cuando golpeas con una pierna, inhalando al golpear con la otra.



4. En Postura del Arco tumbado sobre el estómago, balancéate hacia delante y hacia atrás al ritmo de la respiración durante 2 minutos.



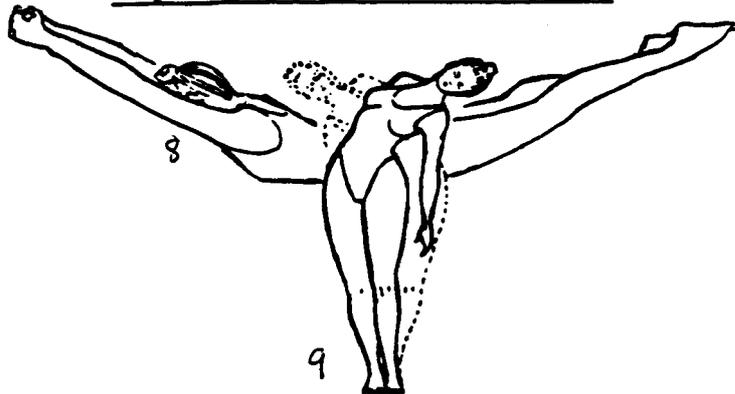
5. Sobre la espalda, agarra las rodillas llevándolas hacia el pecho y balancéate hacia delante y hacia atrás sobre la columna durante 2 minutos



6. En Postura de la Roca, sentado sobre los talones, agarra los talones e inclínate hacia delante en Gurpranam con respiración abdominal durante 1-2 minutos.

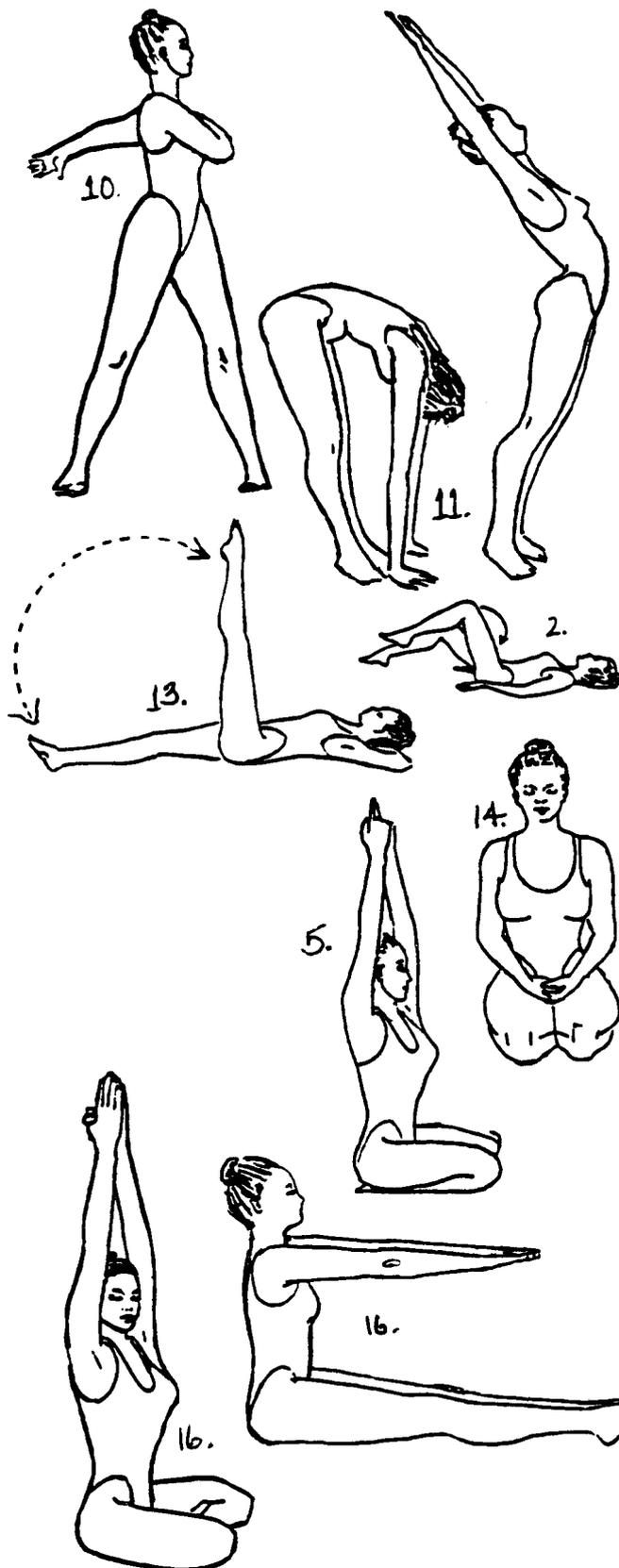


7. En Postura de Estiramiento, levanta los talones y la cabeza unos 15 cms del suelo, manteniendo los brazos y las piernas rectos, las manos apuntando hacia los pies, los ojos fijos en los dedos de los pies, y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 1-2 minutos.



8. Sobre el estómago, las manos en Cerradura de Venus estiradas por encima de la cabeza, los brazos abrazando las orejas, levanta los brazos, la cabeza, el pecho y las piernas (rectas) y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 1-2 minutos.

9. De pie, mantén los talones juntos, con los brazos a los lados y oscila como un péndulo, inhalando cuando te dobles hacia la izquierda, exhalando cuando te dobles hacia la derecha durante 2 minutos.



10. Todavía de pie, inhala y gira el cuerpo hacia la izquierda, extendiendo el brazo izquierdo, la mano derecha se dirige hacia el corazón, luego exhala mientras te giras hacia la derecha, el brazo derecho extendido, la mano izquierda hacia el corazón. Continúa enérgicamente durante 2 minutos.

11. De pie, exhala y toca con las palmas en el suelo delante de los pies, los pulgares cruzados. Luego inhalando enderézate y arquéate hacia atrás, reteniendo la respiración con el aire dentro durante 10-20 segundos. Repite 10-20 veces.

12. Repite el ejercicio de la bicicleta durante 1-2 minutos.

13. Sobre la espalda, manos en Cerradura de Venus detrás de la nuca, levanta alternativamente las piernas a 90° con un ritmo rápido durante 2 minutos.

14. En Postura de la Roca, las manos en Cerradura de Venus en el regazo, inhala

S a t

y exhala

N a a m

con una respiración suave y rítmica durante 1-2 minutos.

15. Luego realiza Sat Kriya (consulta la página 44) durante 2 minutos. (Las manos en Cerradura de Venus, los dedos índices extendidos, o las palmas juntas por encima de la cabeza, exhala en "Sat" contrayendo el ombligo, e inhala en "Nam" relajándolo.)

16. Estira los brazos y las piernas bien rectas delante de ti con Respiración de Fuego durante 2 minutos.

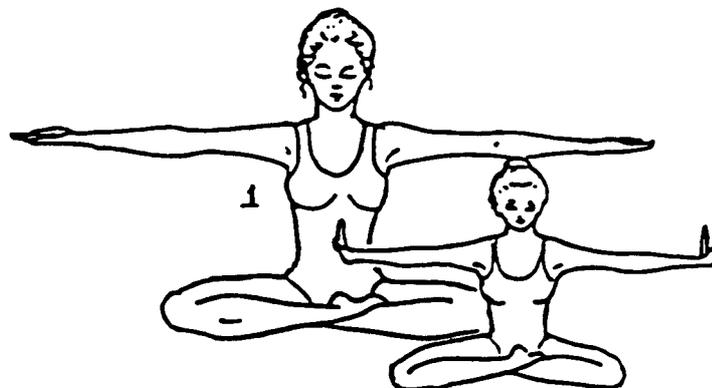
17. En Postura Fácil, las manos levantadas por encima de la cabeza, los brazos abrazando las orejas, las palmas de las manos juntas, mira hacia el Tercer Ojo y canta

E K O N G K A R  
S A T N A M  
S I R I W A ( H E )  
G U R U

durante 3-5 minutos. Luego relájate.

## SERIE DE PRANAYAMA

1. (Para equilibrar Prana y Apana). Siéntate en Postura Fácil con los brazos estirados hacia los lados, paralelos al suelo y con las palmas de las manos hacia arriba. Haz Respiración de Fuego durante 2-3 minutos.



Para terminar: Inhala, coloca las palmas mirando hacia los lados, con los dedos apuntando hacia arriba, retén la respiración y exhala.

2. (Para proporcionarte Energía Solar). Coloca la parte superior de los brazos paralelos al suelo, los antebrazos verticales y las palmas hacia delante. Junta los dedos pulgar y anular en Surya Mudra. Inhala en 4 partes y exhala en otras 4, bombeando el abdomen durante 2-3 minutos.

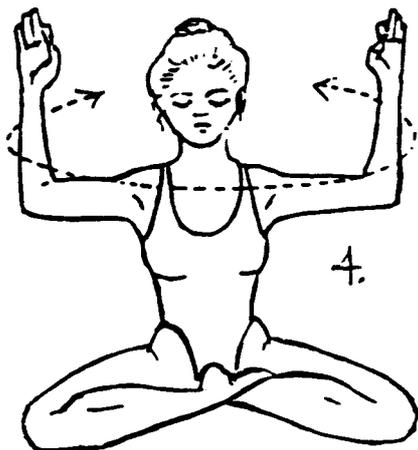


Para terminar: Inhala, junta las palmas, aplica Mulabhandha, estira las manos hacia arriba, y exhala bajándolas.

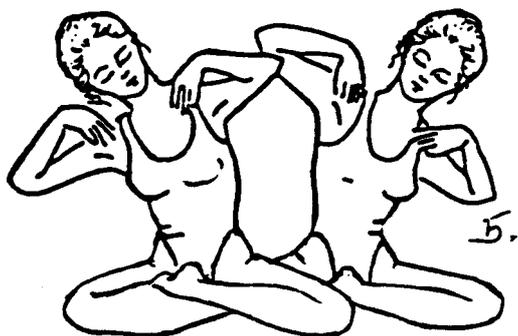
3. (Equilibra las auras vertical y horizontal). Entrelaza los dedos, con los brazos extendidos hacia delante y las palmas mirando hacia fuera. Inhala y levanta las manos llevándolas por encima de la cabeza, exhala y bájalas colocándolas delante de ti, repite y continúa durante 2-3 minutos. Luego, inhala y lleva las manos hacia los lados.



2ª Parte: Los brazos extendidos hacia los lados, las palmas hacia fuera, inhala y junta el dorso de las manos llevando los brazos por encima de la cabeza, exhala bajando las manos y manteniendo de nuevo los brazos paralelos al suelo. Repite y continúa durante 2-3 minutos.



4. Coloca la parte superior de los brazos paralelos al suelo, con los antebrazos dibujando un ángulo de 90° a cada lado, el índice y el pulgar se tocan en Gyan Mudra, inhala y gira el torso hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Repite y continúa durante 2-3 minutos.

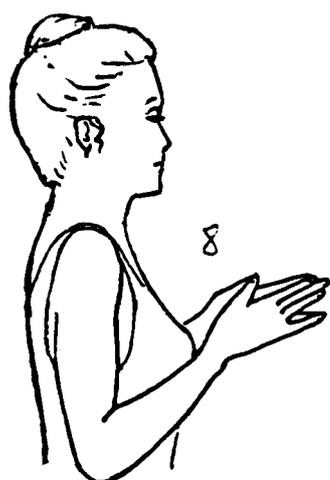


5. Coloca las manos sobre los hombros, con los dedos hacia delante y los pulgares hacia atrás, inclínate de lado a lado, inhalando al ir hacia la izquierda y exhalando al ir hacia la derecha, permitiendo que la cabeza y el cuello se relajen. Repite y continúa durante 2-3 minutos.



6. Respiración Nasal Alterna. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha y la fosa nasal izquierda con el dedo anular de la mano derecha, inhala rápidamente por la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha durante 2-3 minutos.

7. Sitali Pranayama: Enrolla la lengua en forma de "U" y deja que asome a través de los labios la punta de la lengua, inhalando a través de la lengua enrollada, y exhalando a través de la nariz, con la Cerradura del Cuello aplicada. Continúa durante 3-5 minutos.



8. Coloca las manos a la altura del Centro del Corazón, los tres primeros dedos juntos tocan los de la otra mano, los pulgares y los meñiques están separados del resto de los dedos pero tocando los de la mano contraria, dirige la mirada hacia los meñiques a través de los dedos e inhala a través de la nariz, exhala a través de la boca, luego inhala a través de la boca y exhala a través de la nariz. Repite y continúa la secuencia durante 2-5 minutos.

## UNA SERIE AERÓBICA PARA HACER EN CASA

1a. De pie con los pies juntos, y toca las palmas por encima de la cabeza 8 veces, con respiración poderosa canta "Har", con la punta de la lengua, en cada palmada.

1b. Inclínate hacia delante y golpea el suelo con fuerza con ambas manos, 8 veces, cantando "Har". Las rodillas pueden estar dobladas.

1c. Brazos rectos hacia los lados, paralelos al suelo, levántalos y bájalos unos 2 centímetros (dando palmadas al aire) 8 veces, cantando "Har".

2. Entrecruza los brazos y las piernas, cantando "Har" con cada movimiento, 8 veces por un total de 8 ciclos.

3. Postura del Arquero con el brazo derecho hacia delante y rodilla doblada de manera que esté por encima de los dedos de los pies, la pierna izquierda hacia atrás bien recta, los pies firmemente apoyados en el suelo. El brazo derecho está paralelo al suelo, y el brazo izquierdo está doblado hacia atrás como tensando un arco y una flecha. Siente la tensión a través del pecho y mira por encima del brazo derecho para fijar los ojos en el horizonte, extendiendo el estiramiento en 8 veces. Repite el ejercicio cambiando de lado.

4. Repite el ejercicio #2.

5. Brazos bien rectos por encima de la cabeza, inclínate hacia atrás 8 veces.

6. Repite el ejercicio #2.

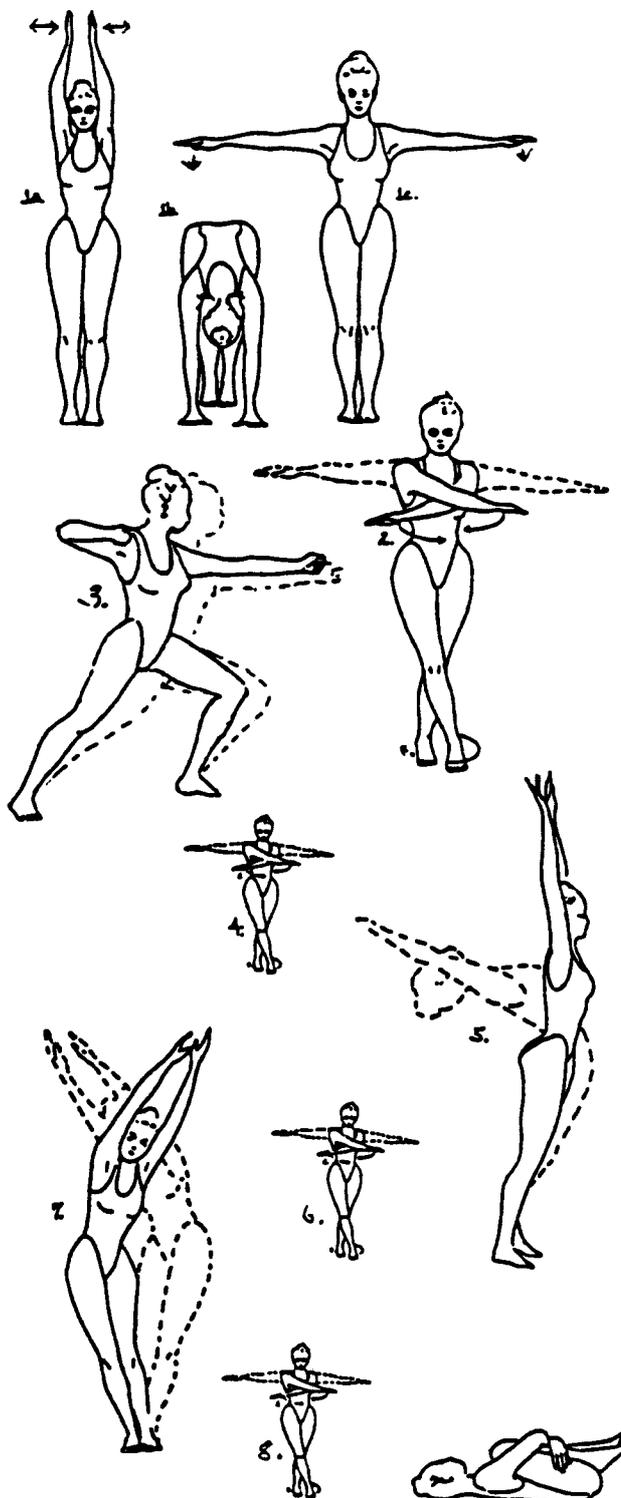
7. Brazos por encima de la cabeza, inclínate 4 veces hacia la izquierda y 4 veces hacia la derecha.

8. Repite el ejercicio #2.

Repite el ciclo durante tanto tiempo como te apetezca o durante 15-31 minutos. El canto de "Har" acompaña cada movimiento.

Para finalizar, relájate sobre la espalda con los brazos envueltos alrededor de las piernas dobladas. Puedes también relajarte en la postura del bebé.

**COMENTARIO:** 15 o 20 minutos al día previenen el envejecimiento y estimula las 12 glándulas, creando resistencia y ejercitando todo el cuerpo. Inténtalo en un mino-trampolín.



## PARA ABRIR EL CORAZÓN

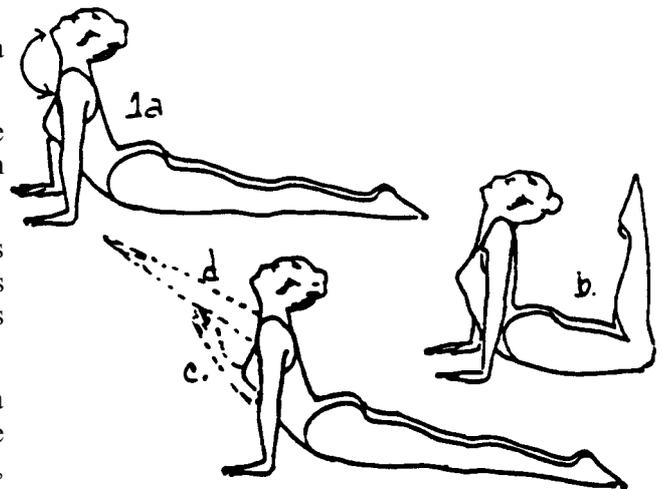
11 de abril de 1984

1. a) En Postura de la Cobra, levanta y baja la barbilla hacia el pecho, 16 veces.

b) Lleva los talones lo más cerca de la cabeza que puedas y mantén la postura durante 2-3 minutos con Respiración de Fuego.

c) Todavía en Postura de la Cobra, y manteniendo las rodillas dobladas, levanta alternativamente las manos llevándolas a la altura del hombro, inhalando al llevarlas hacia arriba y exhalando al bajarlas durante 2-3 minutos.

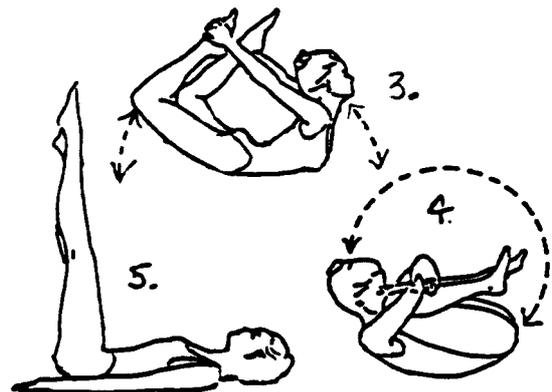
d) El mismo ejercicio que en "c", postura de la cobra con las rodillas flexionadas, pero llevando el brazo que está elevado, bien recto, lo más alto que puedas, inhalando arriba y exhalando abajo durante 2-3 minutos.



2. Tumbado sobre el estómago, entrelaza las manos por detrás de la espalda y levanta la parte superior del cuerpo y los brazos lo más alto que puedas, y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos.

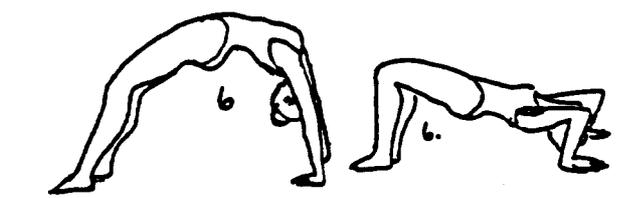


3. En Postura del Arco, agarra los tobillos y balancéate hacia delante y hacia atrás sobre el estómago durante 2-3 minutos.



4. Tumbado sobre la espalda, abraza las rodillas llevándolas hacia el pecho y balancéate hacia delante y hacia atrás sobre la columna durante 1-2 minutos.

5. Sobre la espalda, levanta las piernas a 90° y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 3 minutos.

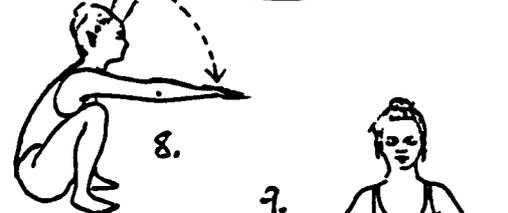


6. Baja las piernas y arqueáte hacia atrás en Postura de la Rueda y mantén la postura durante 1-2 minutos.\*

7. Siéntate con las piernas extendidas bien rectas hacia delante, estírate hacia delante cogiendo los dedos de los pies, lleva la cabeza hacia las rodillas, con Respiración Larga y Profunda durante 2-3 minutos.



8. En Postura del Cuervo, colócate en cuclillas con los pies firmemente apoyados en el suelo, los brazos rectos y extendidos hacia delante, levanta y baja los brazos alternativamente a 90° durante 2-3 minutos.



9. Medita en Postura Fácil, escuchando el mantra Chakra Chakra Vartee del Jaap Sahib.

**NOTA:** Los tiempos no estaban especificados y fueron añadidos por G.K.K.

\*Las notas especificaban ¼ de Postura de la Rueda con los dedos apuntando en dirección contraria al cuerpo, tal



y como se muestra en el 2º dibujo. ¡Consideramos la postura demasiado difícil!

## CONEXIÓN CON EL CORAZÓN

12 de marzo de 1986

1. Coloca la mano derecha en Surya Mudra (juntando el pulgar y el anular) y la mano izquierda en Buddhi Mudra (juntando el pulgar con el meñique). Levanta ambas manos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia fuera, los codos hacia abajo. Respira enérgicamente a través de la boca (con Respiración de Fuego desde el Punto del Ombligo) de modo que las mejillas se inflen y desinflen durante 3 ½. Luego inhala profundamente por la nariz y mantén el aire durante 30 segundos. Exhala y repite dos veces.

2. Coloca ambas manos sobre el corazón. Lleva el enfoque de los ojos a la punta de la nariz y medita. "Siente la bondad del corazón... piensa en la unidad... siente la totalidad de Dios justo bajo tus manos." 5 minutos 15 segundos.

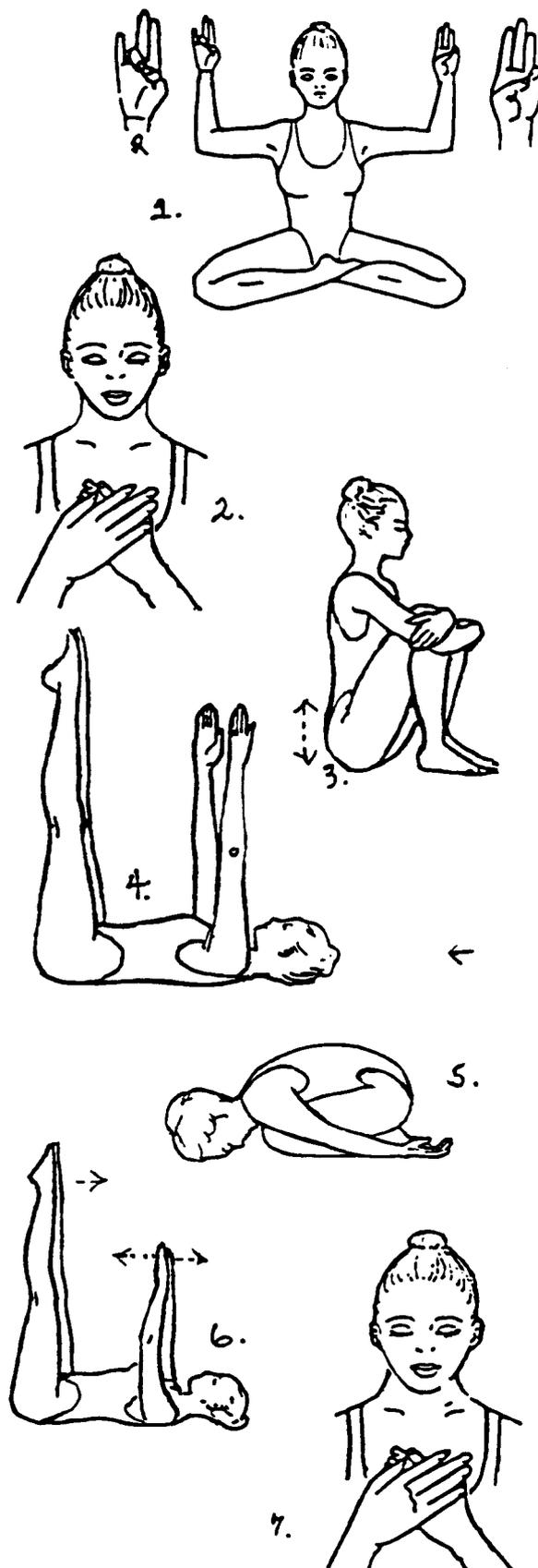
3. Empuja las rodillas hacia el pecho y envuélvelas firmemente con las manos. Ahora comienza a saltar arriba y abajo (!) durante 1 ½.

4. Túmbate sobre la espalda y levanta las piernas y los brazos a 90°, manteniéndolos rectos y apuntando con los dedos de los pies hacia arriba. Con una Respiración de Fuego fuerte "quema todo, todas las toxinas". Este ejercicio equilibra los meridianos. 3 minutos 15 segundos.

5. Adopta la Postura del Bebé (sentado sobre los talones con la frente en el suelo y los brazos a ambos lados del cuerpo), duerme durante 6 minutos.

6. En la misma posición que en el ejercicio 4, mueve los brazos y las piernas hacia delante y hacia atrás unos 50 cms. alternando el movimiento con Respiración de Fuego durante 2 ½ minutos.

7. Sentado, coloca las manos sobre el corazón (como en el ejercicio 2) y medita o canta durante 14 minutos.



## CORAZÓN Y ALMA

**1. POSTURA FÁCIL, GYAN MUDRA:** Inhala en 3 partes, mantén la respiración unos segundos y exhala en 3 partes, durante 6 minutos.

**2. PIERNAS ESTIRADAS HACIA DELANTE,** los dedos de los pies apuntando hacia fuera. Levanta los brazos rectos hacia delante a 60°, con las manos estiradas y levanta una pierna, elevando el pie a la altura del pecho. Respiración de Fuego durante 3 minutos. Relájate 1 minuto y repite con la otra pierna.

**3. PLATAFORMA SOBRE LOS CODOS,** con Respiración de Fuego, durante 3 minutos.

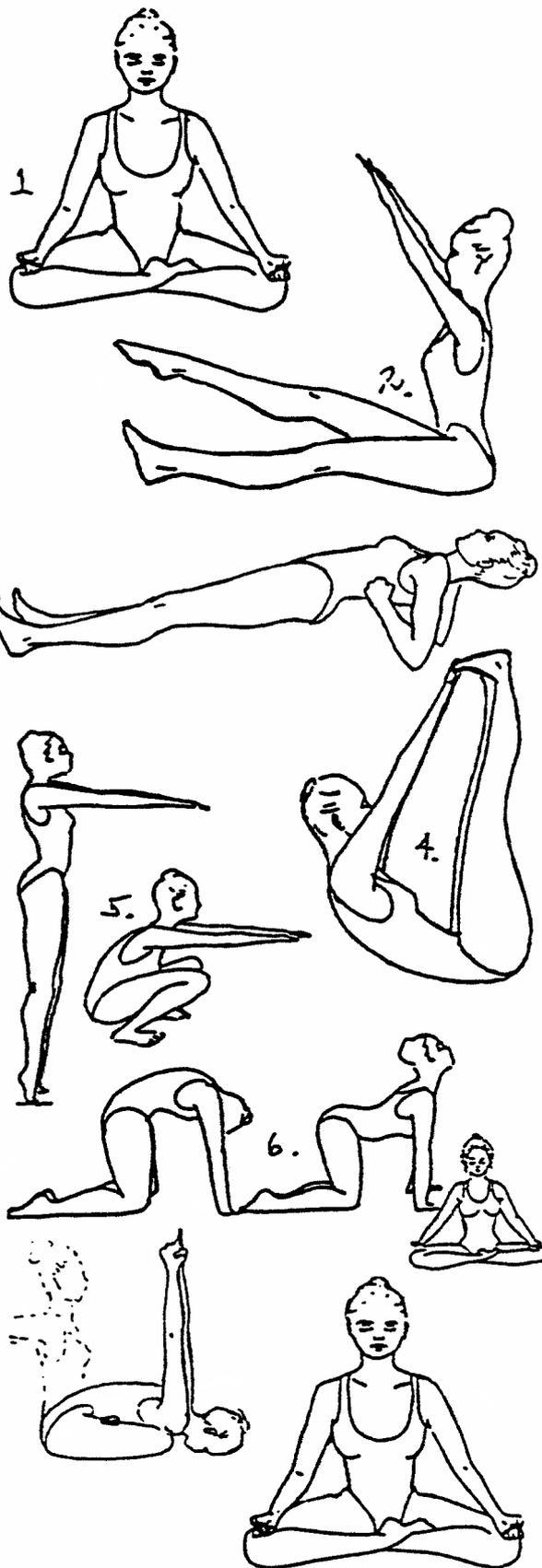
**4. TUMBADO SOBRE LA ESPALDA,** levanta las piernas a 90°, agarra los dedos de los pies con las manos, con Respiración de Fuego durante 3 minutos. Relájate durante 2 minutos.

**5. DE PIE EN PUNTILLAS,** brazos paralelos al suelo, con Respiración de Fuego durante 3 minutos. Luego inhala y acuclíllate para adoptar la Postura del Cuervo, durante 1 minuto.

**6. GATO-VACA,** a un ritmo rápido durante 1 minuto. A continuación, relájate en Postura Fácil durante 2 minutos.

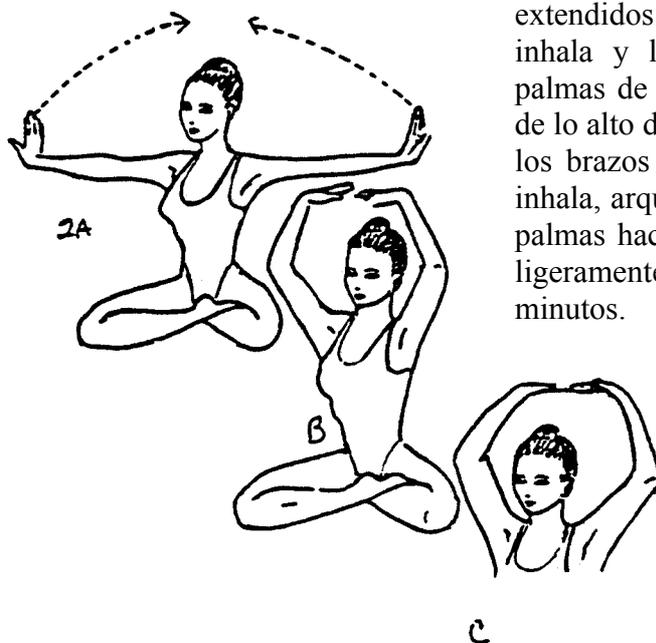
**7. YOGA MUDRA:** Siéntate en Postura Fácil y concéntrate en el Tercer Ojo, y canta ONG tocando con la frente en el suelo, y SOHUNG a medida que te incorporas. Continúa durante 3 minutos.

**8. POSTURA FÁCIL, GYAN MUDRA,** medita en la respiración, pensando SAT al inhalar y NAM al exhalar, mientras miras hacia abajo, sintiendo el corazón. Continúa durante 10 minutos.

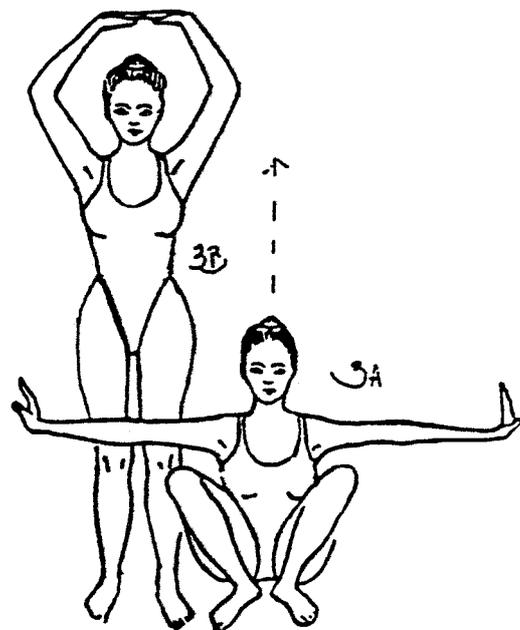


## SERIE DE EJERCICIOS PARA EQUILIBRAR LA CABEZA Y EL CORAZÓN

1. Siéntate en Postura Fácil con los brazos estirados hacia los lados, con las manos dobladas hacia arriba y las muñecas mirando hacia fuera a un ángulo de 90° (1), en (2) gira las manos hasta que los dedos apunten rectos hacia delante, en (3) coloca las manos de nuevo en la posición inicial, en (4) gira las manos, apuntando con los dedos rectos hacia atrás. Muévete rítmicamente, manteniendo un ritmo de un ciclo cada 4 segundos, durante 6-7 minutos. Inhala en la primera y tercera posición, exhala en la segunda y cuarta. Cambia la química del cerebro.



2. Como en el ejercicio anterior, con los brazos extendidos hacia los lados y las palmas hacia fuera (A), inhala y levanta los brazos formando un arco, las palmas de las manos se entrecruzan levemente delante de lo alto de la cabeza, sin tocarse. (B) Coloca de nuevo los brazos extendidos hacia los lados, al exhalar. (C) inhala, arquea los brazos sobre la cabeza, ahora con las palmas hacia arriba, como antes, pero en esta ocasión, ligeramente detrás de la cabeza. Continúa durante 1-2 minutos.



3. Continuando con el mismo movimiento de brazos que en el ejercicio 2, pero agachándote ahora a la Postura del Cuervo. Mientras exhalas, acuclíllate adoptando la Postura del Cuervo, con los brazos extendidos hacia los lados y mientras inhalas incorpórate llevando los brazos por encima de la cabeza. Continúa durante 3-4 minutos, manteniendo un ritmo de alrededor de 1 movimiento por segundo.

## SERIES PUENTE (Poder para el Corazón)

8 de octubre de 1969

Oración para comenzar: "Oh, Dios, permíteme vivir mi vida según tu deseo; los demás son irrelevantes. No sabemos lo que necesitamos."

**1. POSTURA DEL CUERVO:** Agáchate con los pies totalmente apoyados en el suelo e inhala para ponerte de pie, exhala al agacharte, lentamente durante 1-2 minutos. Mantén los brazos extendidos hacia delante.

**2. CAÍDAS DE CUERPO:** Extiende las piernas hacia delante, las manos a los lados apoyadas en el suelo, detrás de las nalgas, levántate y deja caer el cuerpo 10 veces. Es bueno para el corazón.

**3. POSTURA DEL PUENTE:** Dobla las rodillas, acercando los talones hacia las nalgas, luego levanta las caderas y el torso formando una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Deja caer la cabeza hacia atrás. El peso del cuerpo recae sobre las manos y los pies. Respira Larga y Profundamente durante 1-2 minutos. Luego inhala, exhala y aplica la Cerradura de Raíz (Mulabhandha).

**4. Siéntate en Postura Fácil** y entrelaza los dedos índices delante del corazón, fija los ojos en algún punto, inhala y tira fuerte de los dedos unas cuantas veces.

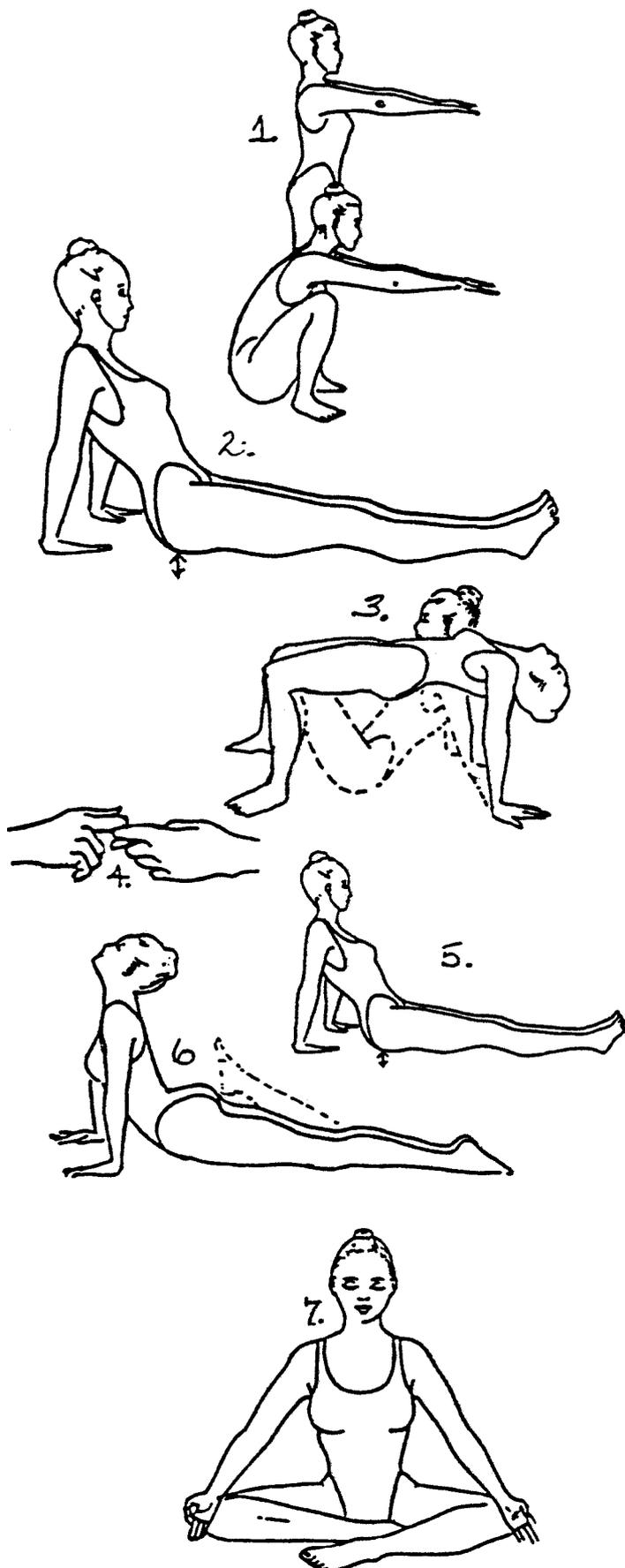
5. Repite el ejercicio 2.

**6. POSTURA DE LA COBRA** con Respiración Larga y Profunda durante 1-2 minutos. Luego comienza a golpear con los talones las nalgas, coordinando el movimiento con Respiración de Fuego durante 1-2 minutos. Luego inhala profundamente, bajando los pies y relajándolos en el suelo, y deja que la energía circule.

7. En **Postura de Meditación**, con la columna recta, medita concentrándote en la Glándula Pineal, cantando,

**O n g , S o h u n g**

en voz alta durante 5 minutos y luego en silencio durante 3 minutos. "Cantando el mantra en silencio, toda la creación nos acompaña"



## DELEITE DEL CORAZÓN

1. En **Postura Fácil** con las manos presionándose en Mudra de Plegaria en el Centro del Corazón, respira Larga y Profundamente, concentrándote en el latido de tu corazón durante 3 minutos.

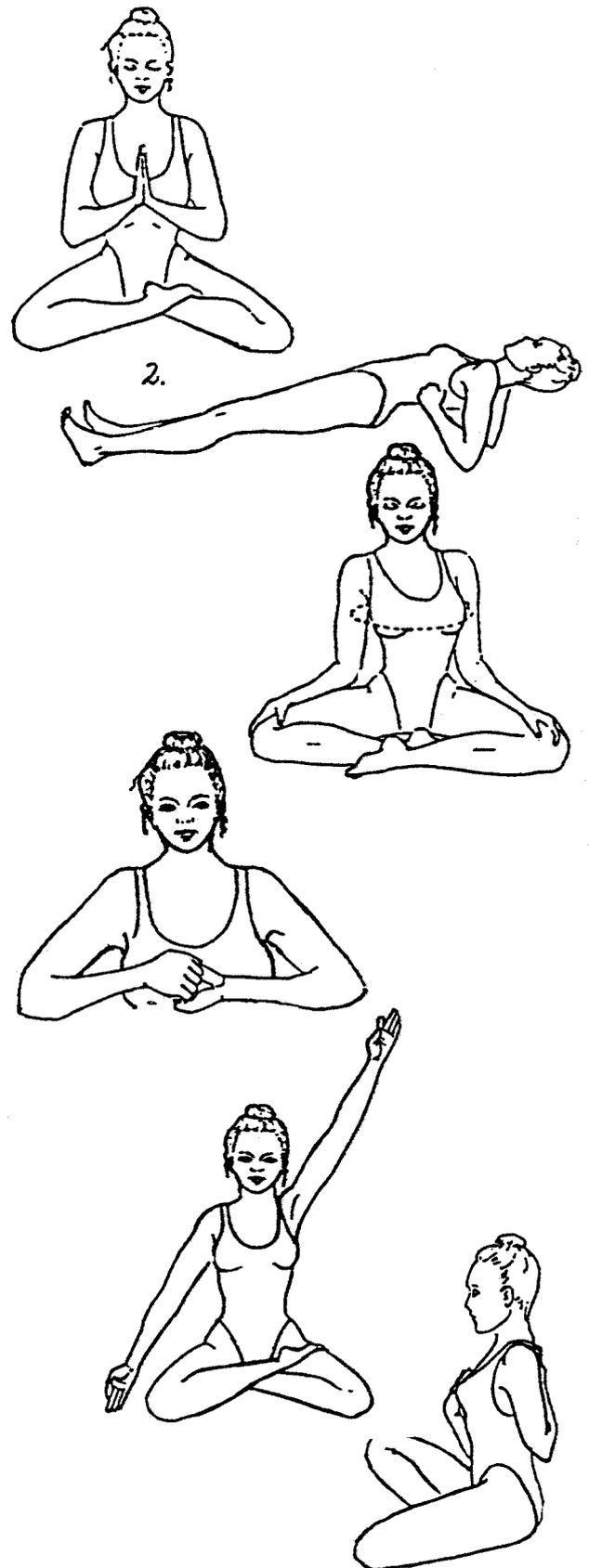
2. **PLATAFORMA DE ESPALDA SOBRE LOS CODOS**: Sustenta el cuerpo recto sobre los codos y talones, y mantén la postura respirando larga y profundamente durante 3 minutos.

3. **ROTACIÓN DEL ESTERNÓN**: Comienza a girar solamente el pecho, formando círculos hacia delante, derecha, izquierda y atrás, manteniendo inmóviles las caderas y la cabeza. (Practica este aislamiento tumbado sobre la espalda: elevando solamente el pecho varias veces. Luego deslízalo hacia la izquierda y derecha unas cuantas veces).

4. **CERRADURA DE OSO**: Amarra los dedos como si fueran ganchos, con la palma izquierda hacia delante y la derecha hacia el cuerpo, hacia el Centro del Corazón. Luego inhala y tira de las manos con la máxima fuerza posible, exhala, tira de las manos y aplica Mulabhandha. Repite 4 veces.

5. Coloca las **manos en Gyan Mudra** y levanta el brazo izquierdo hacia ese lado a 60°, con la palma hacia arriba y el brazo derecho a 30°, con la palma hacia abajo, formando entre los brazos una línea casi recta. Mantén los ojos abiertos fijos en un punto delante de ti sin pestañear. Aplica Mulabhandha y respira Larga y Profundamente durante 5 minutos.

6. Coloca la mano izquierda en el centro de la espalda, con la palma hacia fuera y la palma de la mano derecha sobre el corazón. Siente el flujo de energía entre ellas y medita con una Respiración Larga y Profunda durante 5 minutos.



## CORAZÓN DE ORO

**1. YOGA MUDRA:** En Postura de Loto (o en Postura Fácil), inclínate hacia delante tocando con la frente en el suelo, las manos en Cerradura de Venus detrás de la espalda, los dedos índices extendidos, y levanta los brazos completamente estirados, tirando de los omóplatos junto con una Respiración Larga y Profunda durante 3 minutos.

**2. En POSTURA FÁCIL,** inclínate hacia delante a 60°, agarra con cada mano el omóplato opuesto y tira, el brazo derecho debajo del izquierdo, y mantén la postura con Respiración Larga y Profunda durante 3 minutos.

**3.** Extiende los brazos delante de ti, paralelos al suelo, separa los dedos ampliamente, sintiendo calor en la base de las palmas de las manos y mantén la postura con Respiración Larga y Profunda durante 3 minutos. Luego tensa las manos y relájate. Este ejercicio dirige la energía hacia el corazón en dos tiempos.

**4.** Frota las manos realizando un movimiento circular alrededor de los centros de las palmas de las manos durante 3 minutos.

**5.** Coloca la parte superior de los brazos a los lados del cuerpo, lleva el brazo izquierdo hacia fuera alejándolo del cuerpo y mantén el brazo derecho pegado al cuerpo, las palmas se miran, y medita acerca de la energía generada entre las manos durante 7-15 minutos.

**6. ERRADICADOR DEL EGO:** Brazos a los lados extendidos hacia arriba a un ángulo de 60°, las yemas de los dedos en la base de éstos y los pulgares extendidos hacia arriba, respira larga y profundamente durante 1-2 minutos, y luego continúa durante 1-2 minutos más con Respiración de Fuego.

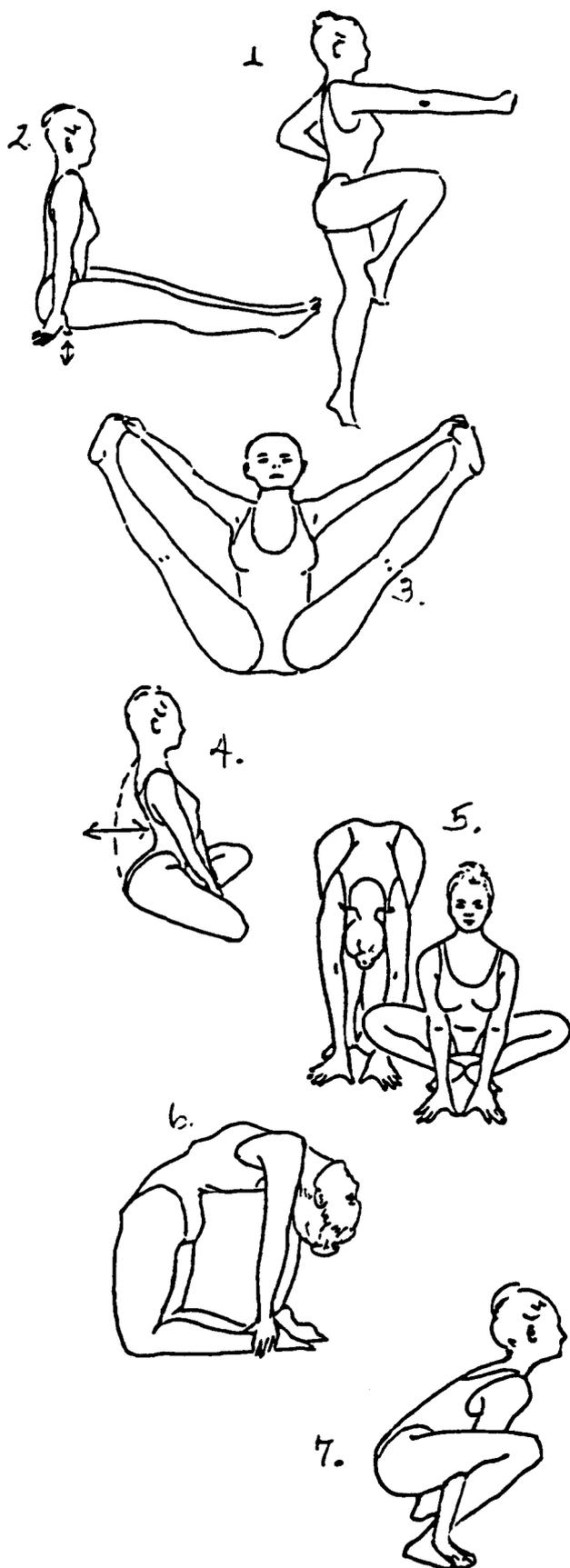
**7.** Repite el ejercicio número 4.

**8.** Separa las palmas de las manos unos 10 - 15 cms. a la altura del Centro del Corazón, con las palmas mirándose entre ellas, la palma derecha sobre la izquierda, sin tocarse. Observa una bola dorada de luz entre las manos. Expande la luz con cada respiración, durante 10-15 minutos.





## SERIE DE KUNDALINI PARA EL CORAZÓN (1969-70)



**1. CORRE EN EL SITIO** durante 1 minuto, mirando hacia cada dirección (1 minuto al Norte, 1 minuto al Este, Sur y Oeste, etc.)

**2. LEVANTA Y DEJA CAER EL CUERPO** con las piernas estiradas delante de ti durante 1-2 minutos.

**3. POSTURA DE LOTO KUNDALINI:** Equilibrándote sobre los glúteos, agarra los pies y elévalos, manteniendo los brazos y las piernas rectos (agarrando los dedos gordos de los pies, si es posible) con Respiración Larga y Profunda durante 2-3 minutos.

**4. a) FLEXIONES DE COLUMNA** en Postura Fácil durante 2-3 minutos.

b) Flexiona la columna 5 veces por inhalación y 5 veces por exhalación durante 2-3 minutos.

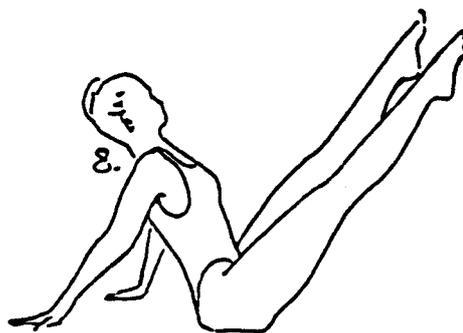
**5. Haz 54 RANAS.** Acuclíllate en Postura de la Rana, los talones levantados y tocándose entre sí, las puntas de los dedos de las manos en el suelo con los brazos rectos en medio de las piernas. Inhala, levanta las nalgas, bajando la cabeza para mirar hacia las rodillas. Exhala, regresando a la postura original, la cabeza mirando bien recta hacia delante, siempre manteniendo los talones levantados y en contacto.

**6. POSTURA DEL CAMELLO** con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Siéntate sobre los talones, arquea la pelvis hacia arriba dejando caer la cabeza hacia atrás y agarrando los talones. Presiona la pelvis hacia delante.

**7. POSTURA DE LA SILLA,** con Respiración Larga y Profunda durante 1 minuto. (Acuclíllate y pasa los brazos por la parte interna de los muslos, por detrás de las pantorrillas, las manos sobre los pies y siéntate tan erguido como puedas. Continúa con Respiración de Fuego durante 1 minuto más. Luego inhala, exhala y aplica Mulabhandha.

8.

9. **POSTURA MAHA SHAKTI** con el pie izquierdo unos 15 cms por encima del pie derecho, con Respiración de Fuego durante 2 minutos.

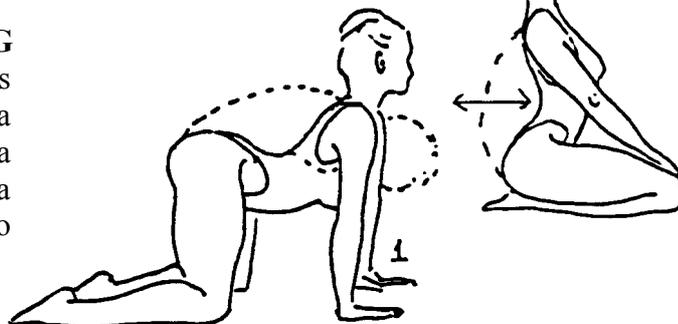


10. **POSTURA DE ESTIRAMIENTO.** Sobre la espalda levanta la cabeza y las manos unos 15 cms (los brazos y las piernas rectos), y mira hacia los dedos de los pies, con Respiración de Fuego durante 2 minutos.



11. **LEXIÓN DE COLUMNA** en Postura de la Roca, 108 veces. Inhala mientras la columna se arquea hacia delante, exhala mientras se contrae hacia atrás.

12. **GATO/VACA:** Sobre las manos y las rodillas, los brazos y los muslos paralelos entre sí, y presiona la espalda hacia arriba, dejando caer la cabeza hacia abajo (como un gato) mientras exhalas, luego relaja la espalda llevándola hacia abajo y arquea el cuello hacia arriba al inhalar, 108 veces.



13. **LEXIONES DE COLUMNA** en Postura de la Roca, con las manos en Cerradura de Venus en la nuca. En cada inhalación, presiona los codos llevándolos hacia el pecho. 108 veces.

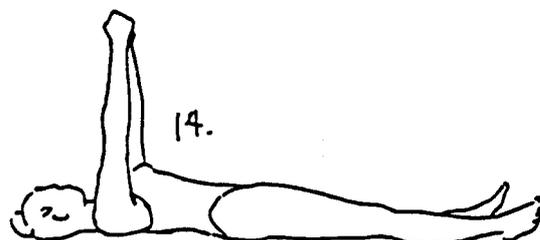


14. **SOBRE LA ESPALDA,** sube y baja el pecho con una presión de aproximadamente 2-4 Kg., concentrándote en el Chakra del Corazón.



15. **SOBRE LA ESPALDA,** levanta los brazos a 90° con Respiración Larga y Profunda durante 1 minuto. Luego inhala y dirige la tensión hacia el pecho y relájate.

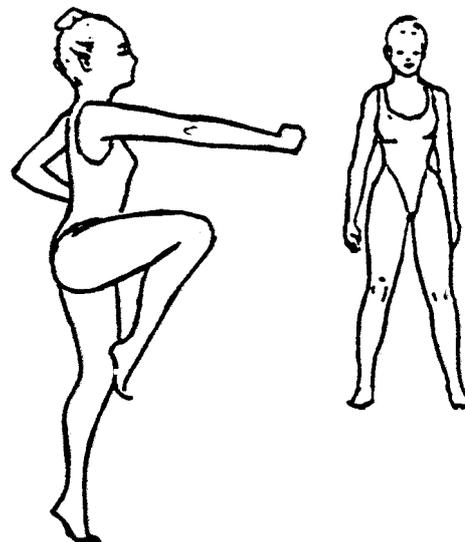
(Tiempos añadidos por G.K.)



## CIRCULACIÓN, FORTALECIMIENTO DEL CORAZÓN Y DEL SISTEMA INMUNE POR GURURATTAN KAUR

Los siguientes ejercicios estimulan y equilibran todo el cuerpo. Pueden hacerse individualmente o como serie para proporcionarte una rápida estimulación.

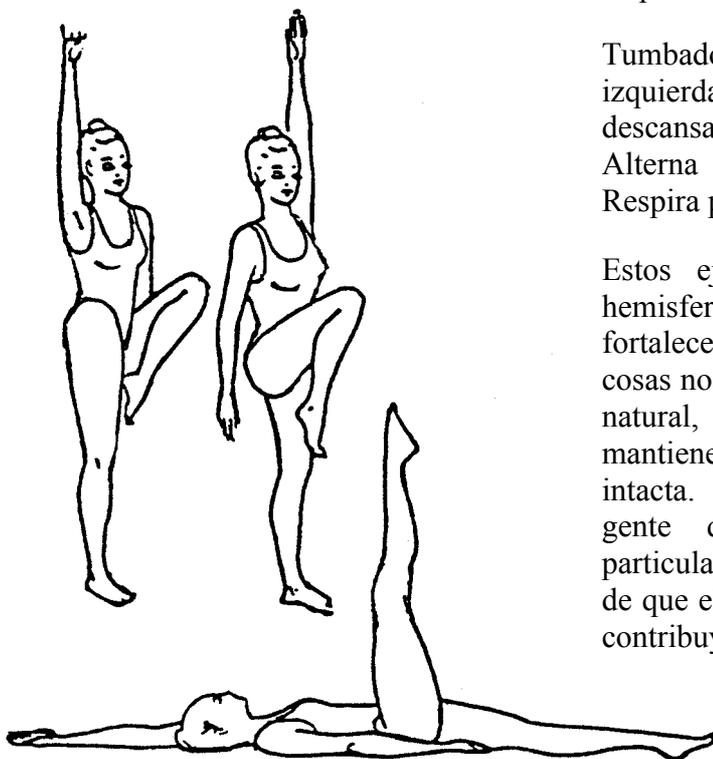
**1. CORRER EN EL SITIO:** Corre sin moverte del sitio levantando las rodillas y golpeando con los puños alternativamente, empleando una poderosa respiración con cada puñetazo. Lleva las rodillas hacia arriba todo lo que puedas y consíguelo realmente. Para finalizar: inhala, exhala, y quédate de pie perfectamente inmóvil, dejando que la energía circule y la respiración se relaje - siéntete centrado en el ombligo y concéntrate en el Tercer Ojo. Este sustituto del footing mantendrá tu energía circulando si lo haces vigorosamente. Es estupendo hacerlo en un mini trampolín, que amortigua los impactos de los pies contra el suelo. 1-5 minutos, hasta un máximo de 20 minutos.



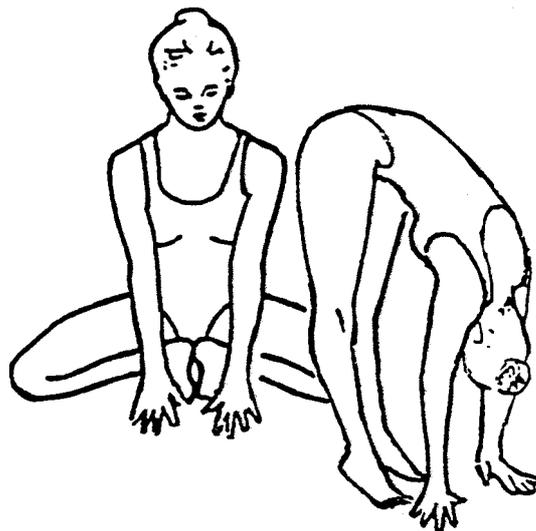
**2. ENTRECruzADOS:** De pie, levanta la pierna izquierda hacia el pecho mientras levantas recto el brazo derecho. Sigue alternando brazos y piernas. Coordina el movimiento con una respiración enérgica. 1-3 minutos.

Tumbado sobre la espalda, levanta la pierna izquierda a 90°, con el brazo derecho descansando en el suelo por encima de la cabeza. Alterna con pierna derecha y brazo izquierdo. Respira poderosamente.

Estos ejercicios establecen equilibrio en los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo, y fortalece el campo electromagnético. Cargar con cosas nos debilita, mientras que caminar de modo natural, con los brazos colgando a los lados, mantiene la energía equilibrada, y la fuerza intacta. (Estudios realizados muestran que la gente que va cargada con paquetes es particularmente propensa a ser asaltada, el hecho de que el campo electromagnético esté debilitado contribuye a este fenómeno.)

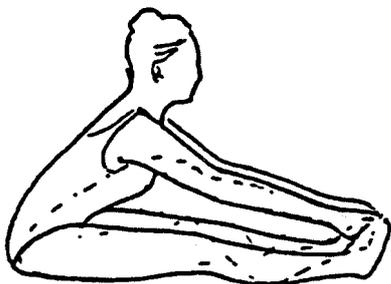


**3. POSTURA DE LA RANA:** En cuclillas, con las nalgas descansando sobre los talones, las rodillas separadas, los dedos de los pies abiertos, los talones juntos y elevados, los brazos entre las rodillas, las puntas de los dedos de las manos apoyadas en el suelo, la cabeza erguida y mirando al frente. Inhala, levanta las nalgas, manteniendo las puntas de los dedos de las manos en el suelo, y los talones juntos y elevados durante el movimiento de incorporación. Cuando completes la inhalación la cabeza ha de estar hacia abajo, mirando las rodillas. Exhala y regresa a la posición original, cuando bajes hazlo de un modo tan enérgico que las nalgas golpeen los talones rápidamente.



La Postura de la Rana se puede hacer 26, 52 o 108 veces.

(Realmente se puede hacer tanto tiempo como puedas o como quieras hacerlo). Este es un buen entrenamiento físico. Estimula y hace circular la energía creativa y ayuda a mantener la potencia. Definitivamente podrás dormir si haces este ejercicio antes de ir a la cama. Asegúrate de que tu estómago está vacío. Hazlo durante 5 minutos al día para obtener una energía ilimitada y una mente positiva. (¡Aunque puede que no te sientas positivo mientras realizas el ejercicio!)



**4. ESTIRAMIENTO DE PIERNA:** Estira las piernas delante de ti, agarra las rodillas, tobillos o los dedos de los pies, el punto que puedas alcanzar cómodamente. Mantén las rodillas en el suelo. Inhala al incorporarte, sin deshacer la postura, exhala al bajar durante 1-3 minutos. (Si no puedes alcanzar los dedos de los pies, utiliza una toalla, un calcetín, una corbata, etc., para colocarla alrededor de los dedos y agarrarte a ella.) Si puedes, agarra los dedos de los pies y presiona la uña del dedo gordo del pie contra la parte carnosa para estimular la pituitaria.

**5. GIROS LATERALES:** Sentado en una postura cómoda con las piernas cruzadas, o en la Postura de la Roca, con las manos en los hombros, (los dedos hacia delante, los pulgares hacia atrás), gira la parte superior del torso de lado a lado, inhalando al tiempo que el codo izquierdo va hacia atrás, exhalando al tiempo que el derecho va hacia atrás, durante 1-3 minutos. Mantén los brazos paralelos al suelo. Este ejercicio abre el Centro del Corazón.



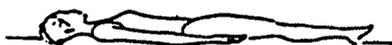


**6. EJERCICIO PARA FORTALECER EL CORAZÓN.** En Postura Fácil con la columna recta y los ojos cerrados, levanta los brazos a un ángulo de 60°, manteniendo los codos rectos con las palmas mirando hacia arriba, los dedos juntos. Comienza a realizar una Respiración Larga y Profunda, por la nariz, o una poderosa Respiración de Fuego durante un mínimo de 1 minuto y un máximo de 3 minutos. (Si haces el tiempo mínimo, añade 20 segundos cada día hasta que llegues al tiempo máximo) Para finalizar: inhala profundamente, mantén la respiración durante 10 segundos, luego exhala y relájate, descansando las manos en el regazo. Permanece sentado durante otro minuto más, con los ojos cerrados, sintiendo el efecto calmante de la postura.

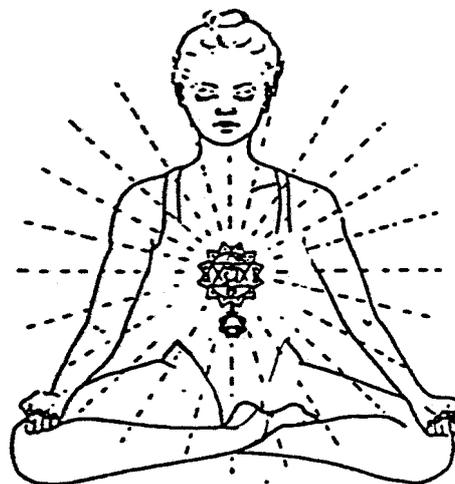
**TRUCOS:** Si algún pensamiento te incita a bajar los brazos antes de lo que deberías, deja que los pensamientos vengan y vayan, pero **MANTÉN LOS BRAZOS EN LA POSICIÓN** para experimentar el efecto de esta postura. Los brazos pueden que tiemblen levemente, a causa de la liberación de la tensión generada. Cualquier hormigueo es causado por el incremento de la actividad nerviosa. Concéntrate en tu respiración y mantén los codos rectos (las dos claves para este ejercicio). Cuanto más hagas este ejercicio, más fácil, beneficioso y divertido se vuelve.

Este ejercicio relaja el corazón, y estimula los nervios que parten desde las puntas de los dedos, yendo a través de las manos y brazos hasta introducirse en el pecho, encontrándose en el Centro del Corazón. Mantener la postura adecuadamente durante 2-3 minutos relaja el músculo de corazón, expande los pulmones y limpia todo el torso superior, por medio de la estimulación del sistema linfático. Los músculos de los hombros y del cuello están flexionados de un modo isométrico y una ola de relajación fluye hacia ellos después del ejercicio. Este ejercicio te hace sentir ligero y en calma, ya que la tensión es liberada desde la parte superior de tu cuerpo.

**7. RELÁJATE** en Postura Fácil o tumbado sobre la espalda durante 1-5 minutos



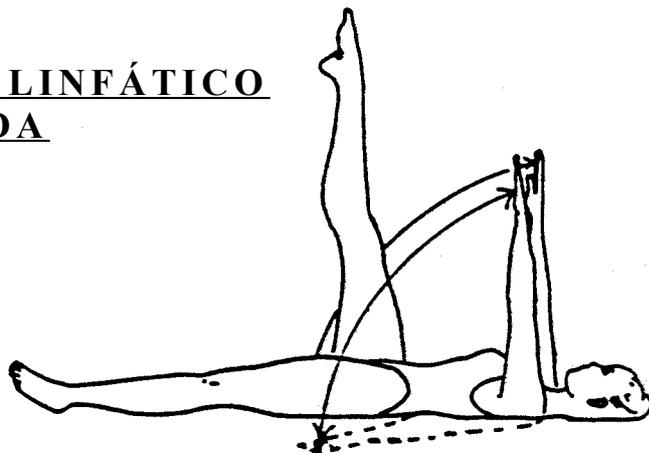
**8. MEDITA** desde el corazón, o escoge cualquiera de las meditaciones del corazón que te agrade.



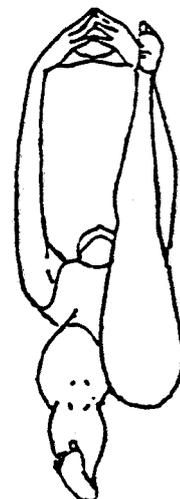
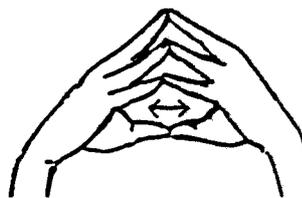
## PARA LIMPIAR EL SISTEMA LINFÁTICO Y AJUSTAR LA BAJA ESPALDA

9 de julio de 1984

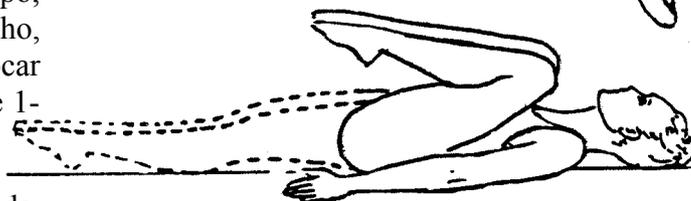
1. Tumbate sobre la espalda y levanta la pierna derecha a 90°. Mantenla en esa posición, totalmente inmóvil durante 1 minuto. A continuación, con la pierna todavía levantada comienza a levantar y a bajar los brazos rápidamente, levántalos desde el suelo y de nuevo bájalos a esa posición, durante 1-2 minutos. Cambia de pierna y repite.



2. Tumbate sobre la espalda y levanta los brazos sobre el pecho, con las puntas de los dedos juntas, como amasando, moviendo las manos rápidamente hacia dentro y hacia fuera, mientras comienzas a levantar lentamente las piernas alternativamente durante 2-3 minutos.

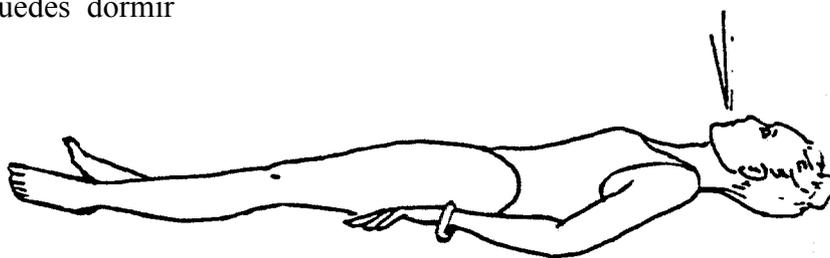


3. Coloca las manos a los lados del cuerpo, dobla las rodillas para golpear el pecho, luego estíralas rectas hacia delante, sin tocar el suelo. Hazlo con fuerza y repite durante 1-2 minutos.



4. Tumbate completamente sobre la espalda, respirando larga y profundamente realizando a través de los labios la respiración del silbido. Relájate totalmente (puedes dormir mientras permaneces silbando)

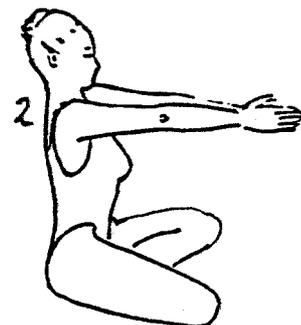
(Tiempos añadidos por G.K.)



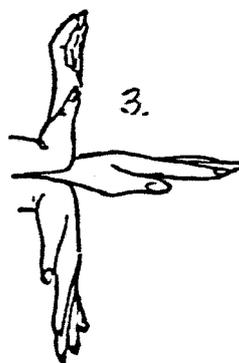
## LIMPIANDO LAS GLÁNDULAS LINFÁTICAS Y EQUILIBRANDO LA ENERGÍA

15 de febrero de 1984

1. Siéntate en Postura Fácil, extiende los brazos paralelos al suelo dibujando un ángulo de 60° entre ellos. Dobra las manos hacia arriba desde las muñecas (las palmas de las manos hacia delante), y mueve la mano derecha desde la muñeca haciendo círculos, manteniendo la mano izquierda perpendicular al brazo, durante 2 minutos. Luego repite, cambiando de mano. Este ejercicio actúa sobre las glándulas tiroides y paratiroides de una manera notable y mueve la energía "Chi".



2. Ahora comienza a dar palmadas, durante 2 minutos.



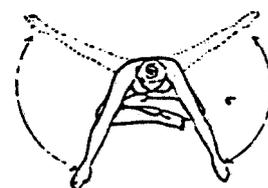
3. Con los brazos todavía estirados hacia delante, separados unos 22 cms., con las palmas hacia abajo, mueve las manos girando las muñecas de manera que los dedos apunten hacia arriba, luego queden paralelos al suelo, y luego apuntando hacia abajo, tirando con fuerza de ellos en tres fases, enérgicamente. Resultará calmante y molesto al mismo tiempo. Continúa durante 2-3 minutos.



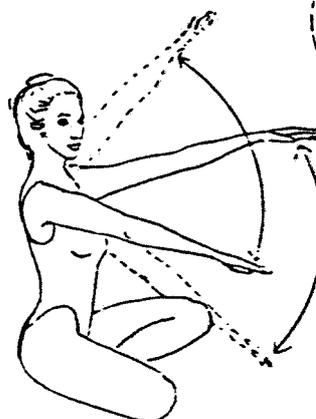
4. Ahora, moviéndote desde las caderas, con los brazos estirados a los lados, las palmas de las manos hacia abajo, inclínate ligeramente hacia atrás y luego hacia delante, para moldear los músculos que evitan el envejecimiento y los problemas de espalda. Mantén la columna recta y mueve los brazos junto con el cuerpo y muévete como si fueras el soporte de una balanza, durante 2-3 minutos.



5. Ahora entrelaza las manos en Cerradura de Venus sobre lo alto de la cabeza y gira el cuerpo rápidamente de derecha a izquierda durante 2-3 minutos para hacer circular la energía que has creado.



6. Extiende los brazos hacia delante, paralelos al suelo y a 60° el uno del otro, como en el ejercicio número uno, pero con las palmas hacia abajo. Lentamente levanta un brazo a 60° bajando el otro y continúa mientras los brazos de mueven lentamente de delante hacia atrás, unos 60° con respecto a la posición original, para equilibrar la energía, durante 2-3 minutos.



7. Ahora, siéntate recto y en paz, con los brazos cruzados a la altura del pecho, con el brazo derecho sobre el izquierdo y canta

**H a r H a r i**

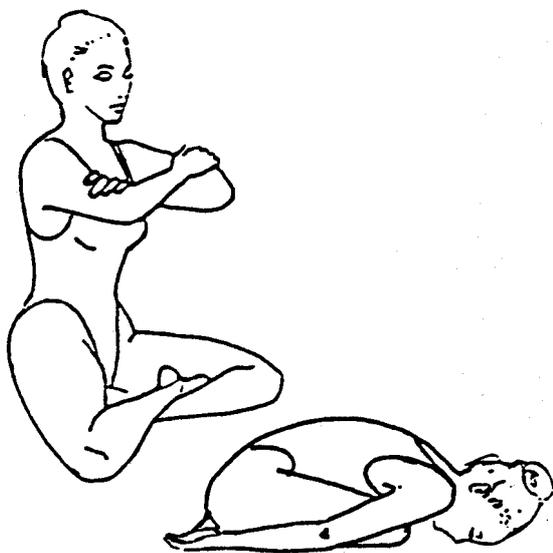
**H a r H a r i**

Concentrándote en el punto situado entre las cejas y la base de la nariz (punto del entrecejo). Tira de la energía elevándola desde el ombligo al Tercer Ojo y continúa durante 2-3 minutos.

8. Ahora siéntate sobre los talones e inclínate hacia delante, apoyando la frente en el suelo en Postura del Bebé, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Esto debería hacerse por lo menos una vez al día para equilibrar tu energía con el suero espinal y rejuvenecer así los nervios de la columna vertebral. Relájate durante 2 minutos.

9. Ponte de rodillas, con las nalgas levantadas del suelo entrelaza los dedos detrás del cuello. Inclínate hacia atrás lo máximo posible, manteniendo el equilibrio. Piensa en un Dios, una unidad en la tierra, paz para todos y felicidad. Mantén la postura durante 1-2 minutos y relájate.

(NOTA: LA CERRADURA DEL CUELLO debe aplicarse durante todos los ejercicios. Tiempos añadidos por G.K.K.)



**DIOS NO VIVE EN IGLESIAS NI TEMPLOS:** las iglesias y los templos fueron creados con la intención de permitirle a la gente conocer que hay un Dios. Son como "Ferias de Dios", donde la gente acude por la Conciencia de Dios y vive en la Conciencia de Dios y sabe que somos iguales en esa Conciencia. Pero Dios no vive allí. Dios no es tan tonto como para vivir sin una mujer porque Dios no es de esa manera. La Ley de la Polaridad gobierna la vida. Cada aspecto masculino tiene uno femenino y cada aspecto femenino tiene su masculino... (El) cabeza de familia es el eje de la vida y Dios vive en hogares acogedores.

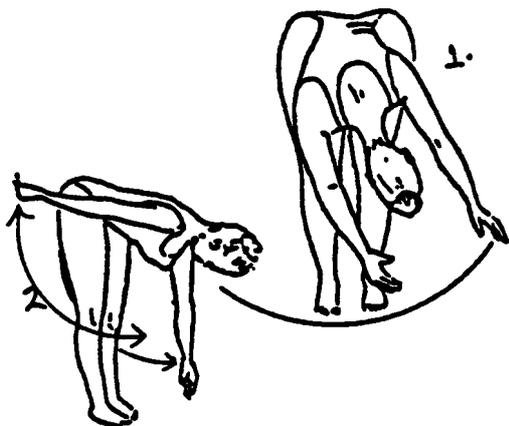
7 de agosto de 1975

## EQUILIBRANDO EL SISTEMA DE DEPOSICIÓN

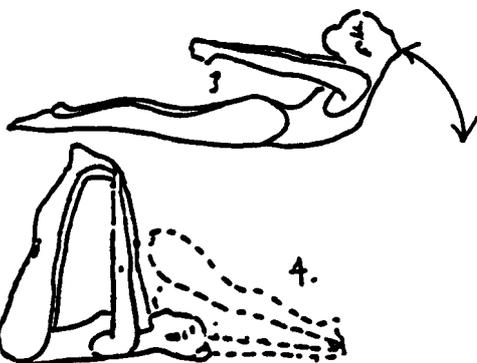
Para la Glándula Timo y el Sistema Inmune

2 de mayo de 1984

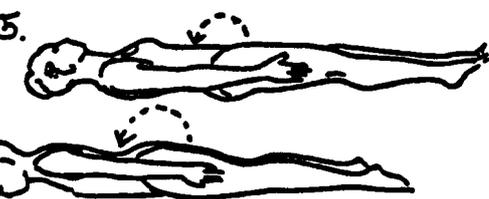
(Los tiempos han sido añadidos por G.K.)



1. De pie, inclínate hacia delante, dejando que los brazos cuelguen y balancéalos de lado a lado, 2-3 minutos.



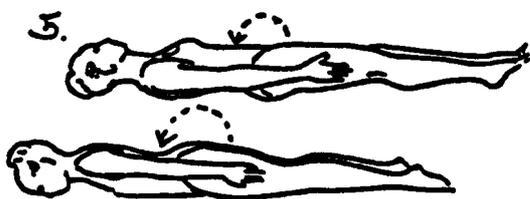
2. Todavía doblado hacia delante, balancea alternativamente los brazos hacia arriba y de nuevo hacia abajo, realizando el movimiento lateralmente, 2-3 minutos.



3. Túmbate sobre el estómago, cierra las manos por detrás de la espalda, e inhalando, levanta la parte superior del cuerpo, exhala por la boca bajando el cuerpo y levantando los brazos, 2-3 minutos.



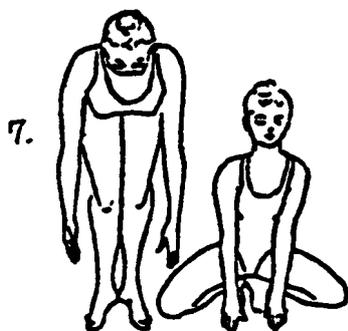
4. Gírate sobre la espalda y levanta ambas piernas a 90°, agarrando los dedos de los pies con las manos. Lleva las piernas por encima de la cabeza a la Postura del Arado, y elévalas de nuevo a 90°. 2-3 minutos.



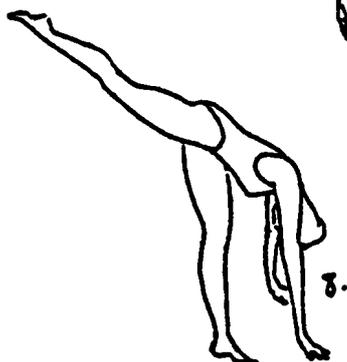
5. Sobre el estómago de nuevo, Rueda como un Fardo, con los brazos bien pegados a los lados del cuerpo, por el suelo e invierte el movimiento, rodando a la postura original.



6. Sobre la espalda, cruza las piernas a la altura de los tobillos y levántalas a 30 cms, cambia la posición de los tobillos y baja las piernas. Repite durante 2-3 minutos.



7. Siéntate en la Postura de la Rana. Levántate lentamente, dejando que las manos cuelguen como en #1, y luego acuclíllate en la Postura de la Rana de nuevo. 2-3 minutos.



8. Coloca ambas manos en el suelo y levanta alternativamente las piernas tan alto y tan rápido como puedas. 2-3 minutos.

9. Siéntate en Postura Fácil, con las manos en Cerradura de Venus, y mueve en círculos la parte superior del cuerpo en cada dirección, 15 veces.

10. De pie, manteniendo el cuerpo recto, los brazos por encima de la cabeza, inclínate hacia delante y toca el suelo, 26 veces.

11. Aún de pie, los brazos por encima de la cabeza, acuclíllate en Postura del Cuerpo y levántate de nuevo. 26 veces.

12. Todavía de pie, los brazos hacia arriba con una mano por encima de la otra, las piernas separadas tanto como puedas, inclínate hacia delante y toca alternativamente los dedos de los pies, enderezándote completamente en los intervalos entre un pie y otro. 26 veces.

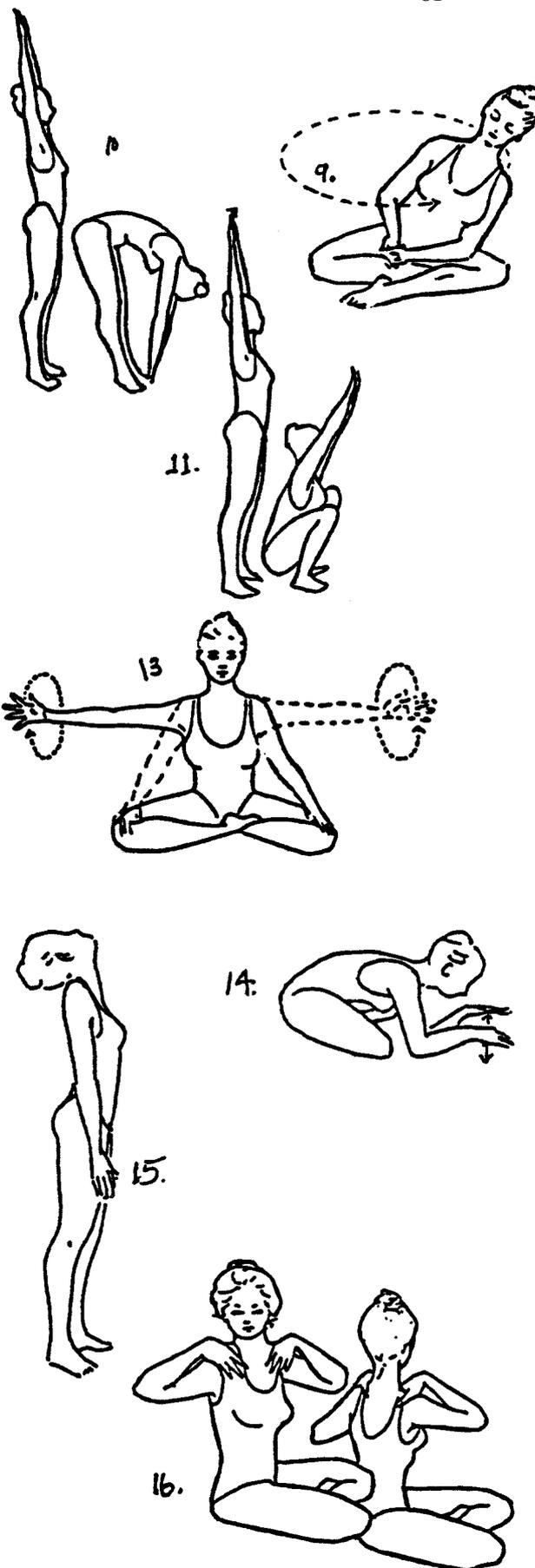
13. Sentado, levanta el brazo derecho por encima de la cabeza. Luego cambia de brazo.

14. En Postura Fácil, inclínate hacia delante, descansando sobre los codos, y golpea el suelo con las manos alternativamente. 1-2 minutos.

15. De pie, deja caer la cabeza hacia atrás, con la barbilla hacia arriba, y mantén la postura con respiración normal, durante 1-2 minutos.

16. En Postura Fácil, con las manos sobre los hombros, los dedos hacia delante, los pulgares hacia atrás, gira de izquierda a derecha durante 2-3 minutos. Muévete acompañando el movimiento con el mantra Har Hari.

17. Levanta las manos a 60°, las palmas miran hacia el cielo. Concéntrate en el punto del tercer ojo y canta mentalmente Har Har Wah-he Guru. Inhala, canta el mantra mentalmente, exhala.



## PARA LA INMUNIDAD

1 de enero de 1981

1. Siéntate en Postura Fácil y entrelaza las manos en Cerradura de Venus, detrás de la espalda, levantando los brazos todo lo posible detrás de ti. Comienza a girar el cuerpo, utilizando una poderosa respiración, manteniendo un buen ritmo en todo momento. Este ejercicio se llama VAYU MANTHNA KRIYA y es un excelente regenerador que te mantendrá joven y hermoso. Elimina la preocupación de tu rostro y destierra toda negatividad. Continúa durante 2-3 minutos.



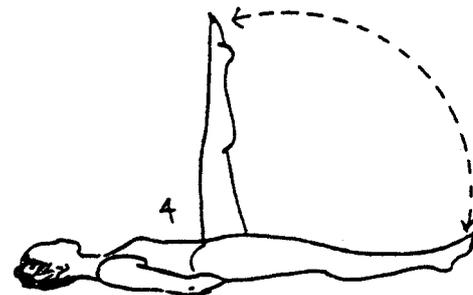
2. Inmediatamente coloca las manos debajo de las axilas, con los codos hacia los lados. Inhala y levanta los codos y exhala bajándolos, manteniéndolos paralelos al suelo, moviéndolos rápidamente, como si fueran alas. La respiración simulará una máquina de vapor. Continúa durante 2-3 minutos.



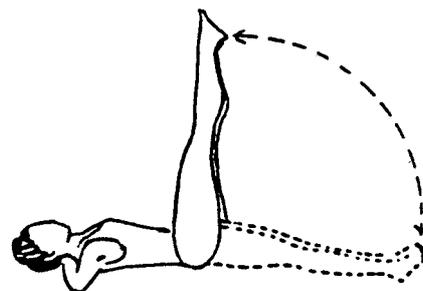
3. Extiende los brazos rectos a los lados del cuerpo, paralelos al suelo y con las palmas hacia abajo y comienza a batir los brazos como si fueran alas, manteniéndolos a un ángulo de 60° tanto al subirlos como al bajarlos y sin doblar los codos. Inhala arriba y exhala abajo a través de la boca abierta. Hazlo cada vez más rápido durante 1-2 minutos. Inhala profundamente, exhala y pasa enseguida al siguiente ejercicio.

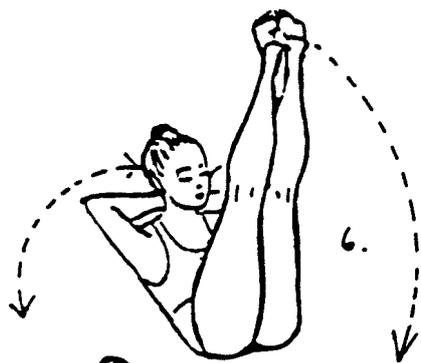


4. Tumbate sobre la espalda y coloca las manos, con las palmas hacia abajo, debajo de la baja espalda. Comienza a levantar alternativamente las piernas a 90°, manteniéndolas rectas. Haz una lenta Respiración de Fuego (Nos llevará 2-3 respiración al subir las piernas y otras 2-3 al bajar) Continúa 3-4 minutos. Luego inhala profundamente, estirando las piernas a 90° y mantén la postura durante 3 segundos. Exhala, inhala profundamente, exhala y relájate sobre la espalda.



5. Todavía sobre la espalda, entrelaza las manos en Cerradura de Venus en la nuca. Inhala y levanta las piernas a 90° con los talones juntos. Exhala y bájalas al suelo. Continúa durante 2-3 minutos. Sin hacer ningún descanso continúa con el siguiente ejercicio.





6. Manteniendo las piernas estiradas, los talones juntos y las manos entrelazadas detrás de la cabeza en Cerradura de Venus, levanta las piernas a 90°, y la parte superior del cuerpo formando una "U". Inhala arriba y exhala abajo. Salta para levantar las piernas y la parte superior del cuerpo. Continúa durante 2 minutos. Inhala profundamente y rápidamente siéntate en Postura Fácil.

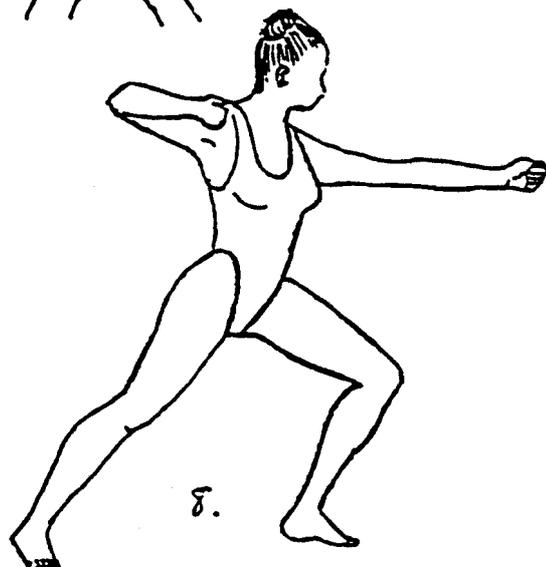


7. Cruza las manos sobre el Centro del Corazón. Concentra toda tu atención en él mientras cantas, en un tono uniforme, el mantra:

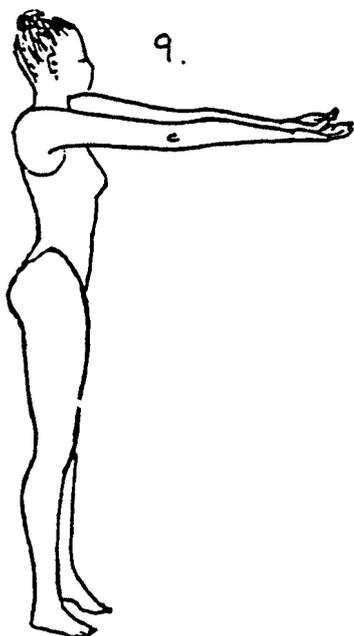
**A r d a s B h a e ,  
A m a r D a s G u r u ,  
A m a r D a s G u r u ,  
A r d a s B h a e .**

**R a m D a s G u r u ,  
R a m D a s G u r u ,  
R a m D a s G u r u ,  
S a c h e S a h e .**

Continúa durante 10 minutos. Luego inhala profundamente y continúa con la serie.



8. Postura del Arquero. Coloca la pierna izquierda hacia adelante, soportando la mayor parte del cuerpo, la pierna derecha estirada hacia atrás. El brazo izquierdo se encuentra extendido hacia adelante, paralelo al suelo. Como si sostuvieses un arco. Empuja el brazo derecho hacia atrás, doblando el codo y manteniendo la mano cerca de la axila, como si estuvieras agarrando una flecha. Debes sentir un estiramiento en el pecho y en el ombligo. Mantén los ojos abiertos y fija la mirada en el infinito. Canta en voz alta: (p. 144)



**G o b i n d e , M u k a n d e ,  
U d a r a y , A p a r a y ,  
H a r i a n g , K a r i n g ,  
N i r n a m e , A k a m e .**

(con la melodía más rápida) durante 8 minutos.

9. Todavía de pie, junta los pies, extiende los brazos delante de ti, formando una copa con las manos. Extiende los brazos hacia delante, a la altura de los hombros y canta:

**A d S u c h , J u g a d S u c h ,  
H e b e S u c h ,  
N a n a k H o s e B h a y S u c h .**

Durante 4 minutos. Luego relájate.

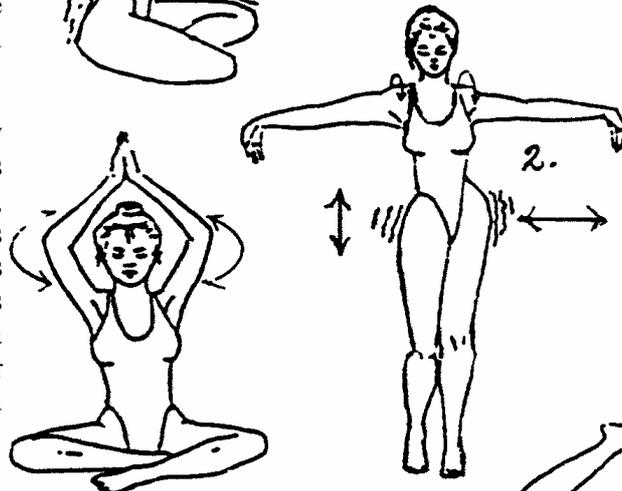
## SERIES PARA EL TIMO Y LA INMUNIDAD

14 de julio de 1984

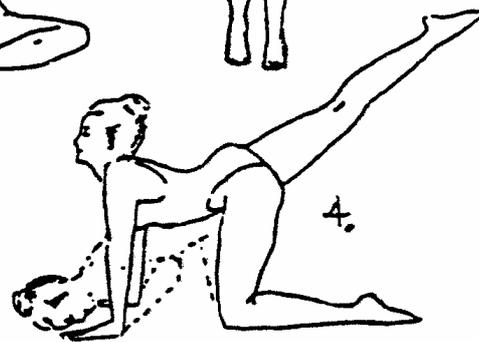
1. Siéntate en Postura Fácil, con las manos delante del pecho y las palmas una frente a la otra separadas unos 30-45 cms., simplemente sacude todo el cuerpo, creando un ritmo corporal especialmente en el tronco, pero dándole a todo el cuerpo un masaje vibratorio como un Infierno Divino!. ¡Enfúrcete! Esto comienza a ocurrir después de que no te apetezca sacudirte más. Cada tejido de tu cuerpo debe comenzar a sudar. 10-15 minutos.



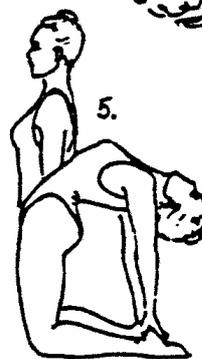
2. Ponte de pie y comienza a mover las caderas arriba y abajo al levantar alternativamente los talones y doblar las rodillas. ¡Una danza "shimmy"! (movimientos de cadera, realizando torsiones y sacudidas con ellas). Extiende los brazos hacia los lados, con las manos colgando flojas desde las muñecas y continúa moviendo y girando los hombros al mismo tiempo que mueves las caderas. Cada poro de los muslos tiene que llegar a sudar para eliminar las toxinas y ajustar la pelvis. 8-10 minutos. (Existe otra versión del ejercicio donde se habla de 10-15 minutos)



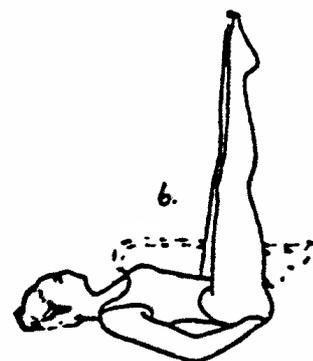
3. En Postura Fácil, con las palmas juntas ejerciendo presión entre ellas por encima de la cabeza, los codos levemente doblados, gírate enérgicamente y rápido de lado a lado durante 5 minutos.



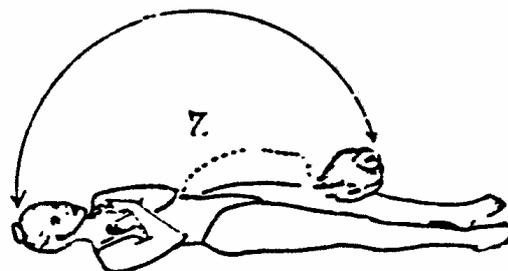
4. Colócate en la Postura de la Vaca y levanta la pierna izquierda recta lo máximo posible y mantenla arriba, al vez que flexionas los codos y tocas con la frente en el suelo, entre las manos. 52 veces. Repite levantando la otra pierna, otras 52 veces.



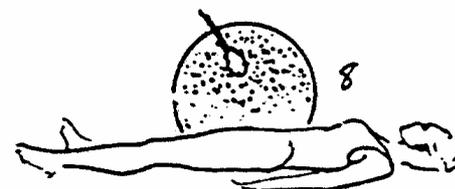
5. Ponte de rodillas cuenta "1" y empuja la pelvis hacia delante, arquea la columna y agarra los talones con las manos en Postura del Camello. Cuenta "2", endereza el cuerpo, volviendo a la posición inicial. Cuenta hasta 108 (54 repeticiones).



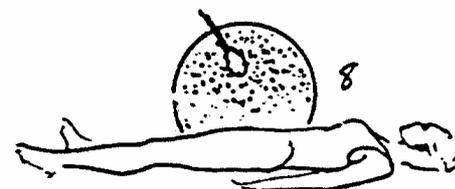
6. Túmbate sobre la espalda y coloca las manos debajo de las caderas, con las palmas hacia abajo, y acerca las rodillas al pecho en "1" estira las piernas a 90° en "2", rápidamente, dobla las rodillas y golpea las nalgas con los talones. Cuenta hasta 108.



7. Todavía tumbado sobre la espalda, apoya las manos sobre el corazón y relájate durante 1-2 minutos. Luego cuenta "1", manteniendo las manos sobre el corazón y levántate, flexionando el cuerpo y tocando con la cabeza en las rodillas. Cuenta "2", y tumbate de nuevo sobre la espalda. Continúa a un ritmo moderado contando 52 ¡Solamente!

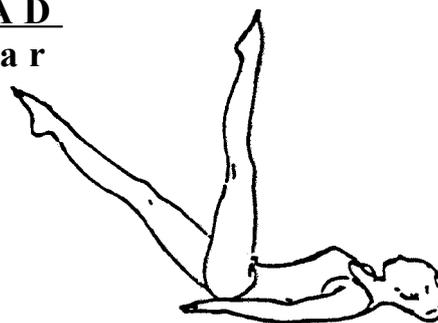


8. Relájate sobre la espalda con la Meditación del Gong.

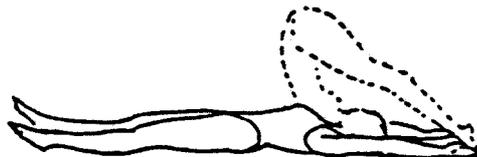


## TIMO E INMUNIDAD Y Oxidación Celular

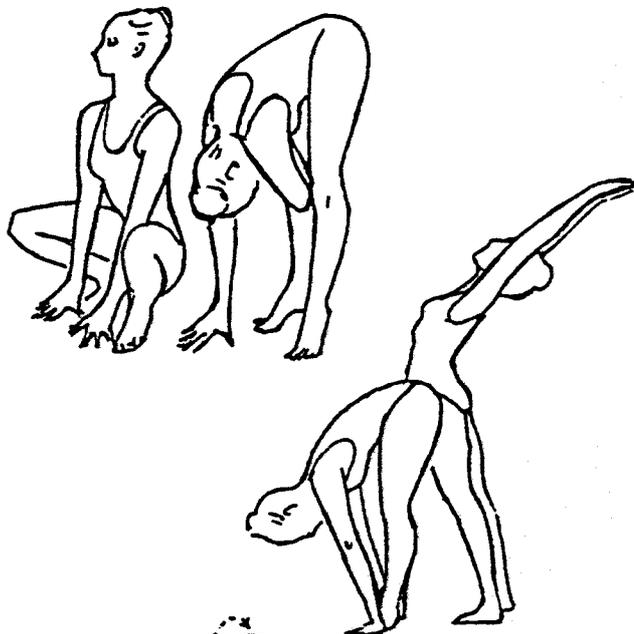
1. A. Levanta la pierna derecha a 90°.
- B. Levanta la pierna izquierda a 45°.
- C. Baja ambas piernas juntas.
- D. Levanta la pierna izquierda a 90°.
- E. Levanta la pierna derecha a 45°.
- F. Baja ambas piernas juntas. Repite esta secuencia durante 5-10 minutos.



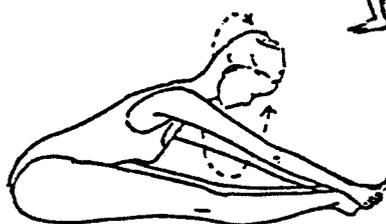
2. Tumbate completamente sobre la espalda. Extiende los brazos detrás de la cabeza, apoyados en el suelo. Levanta las piernas sobre la cabeza en la Postura del Arado, de manera que los dedos de los pies tocan las manos. Baja las piernas y repite 52 veces, contando una cada vez que levantamos las piernas a la Postura del Arado.



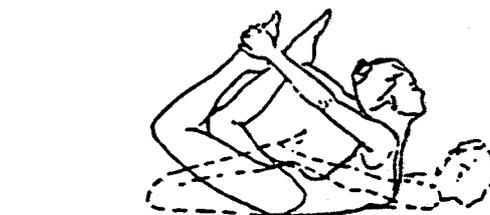
3. Postura de la Rana:
  - Cuenta 1 - Levántate y toca con la mano izquierda el corazón.
  - Cuenta 2 - Baja las caderas de nuevo, a la posición inicial.
  - Cuenta 3 - Levanta las caderas y coloca la mano derecha en el corazón.
  - Cuenta 4 - Baja las caderas de nuevo, a la posición inicial.
 Continúa la secuencia, contando hasta 108.



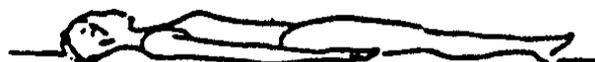
4. Ponte de pie e inclínate hacia atrás, con los brazos extendidos envolviendo las orejas. En "1", inclínate y toca el suelo. En "2", ponte de nuevo de pie. Continúa contando hasta 108 (54 veces).



5. Siéntate con las piernas rectas extendidas delante de ti, agarrando los dedos de los pies. Gira el cuello de manera que la frente se dirige hacia las rodillas en cada rotación. 52 giros de cuello.



6. Tumbate sobre el estómago y agarra los talones. Cuenta "1" inhala y levántate a la Postura del Arco. Cuenta "2" exhala y relájate llevando el cuerpo hacia abajo. Cuenta en voz alta "1", "2", "1", "2", cinco veces. Luego cuenta "1", "2", "3", "4", "5", "6", etc. hasta 108 (54 veces).



7. Relájate completamente sobre la espalda con la Meditación del Gong.

## SERIE DEL CAIMÁN

### Para El Tercer Loto y Las Glándulas

23 de mayo de 1984

1. Siéntate en Postura Fácil, danza moviendo todo el cuerpo enérgicamente, durante 2-3 minutos.

2. Colócate en la Postura del Arado, sosteniendo las caderas con las manos. Desde esta posición, comienza a levantar y a bajar alternativamente las piernas a 90° durante 2-3 minutos.

3. Siéntate en Postura Fácil y coloca los dedos sobre los hombros, con los dedos hacia delante, excepto los pulgares que se encuentran hacia atrás. Inhala y gira hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha, durante 2-3 minutos.

4. Ponte en Postura del Cuervo y coloca una mano sobre la otra en el Centro del Corazón y, a continuación, levántate y vuelve a bajar. Hazlo 26 veces.

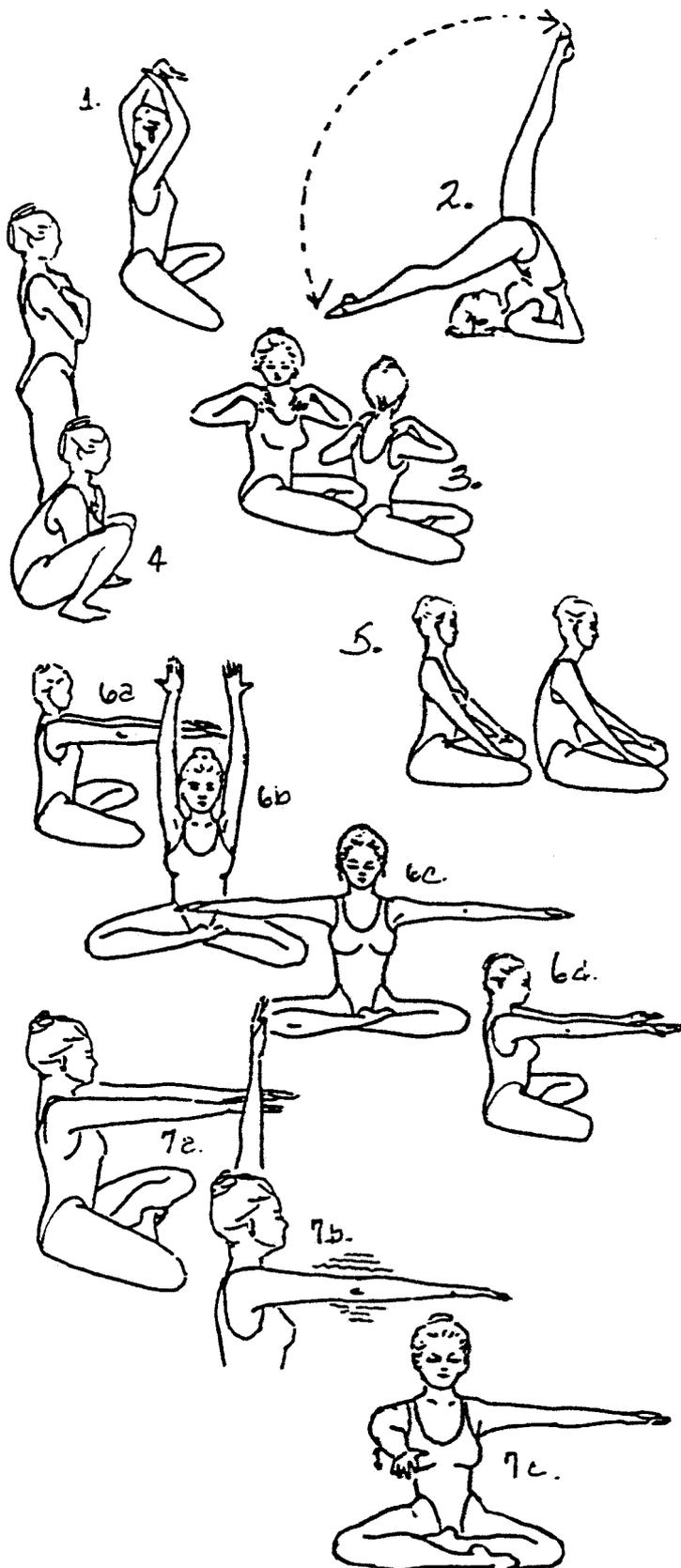
5. Siéntate en Postura Fácil con las manos sobre las rodillas y comienza a flexionar la columna de arriba abajo, enérgicamente durante 2-3 minutos.

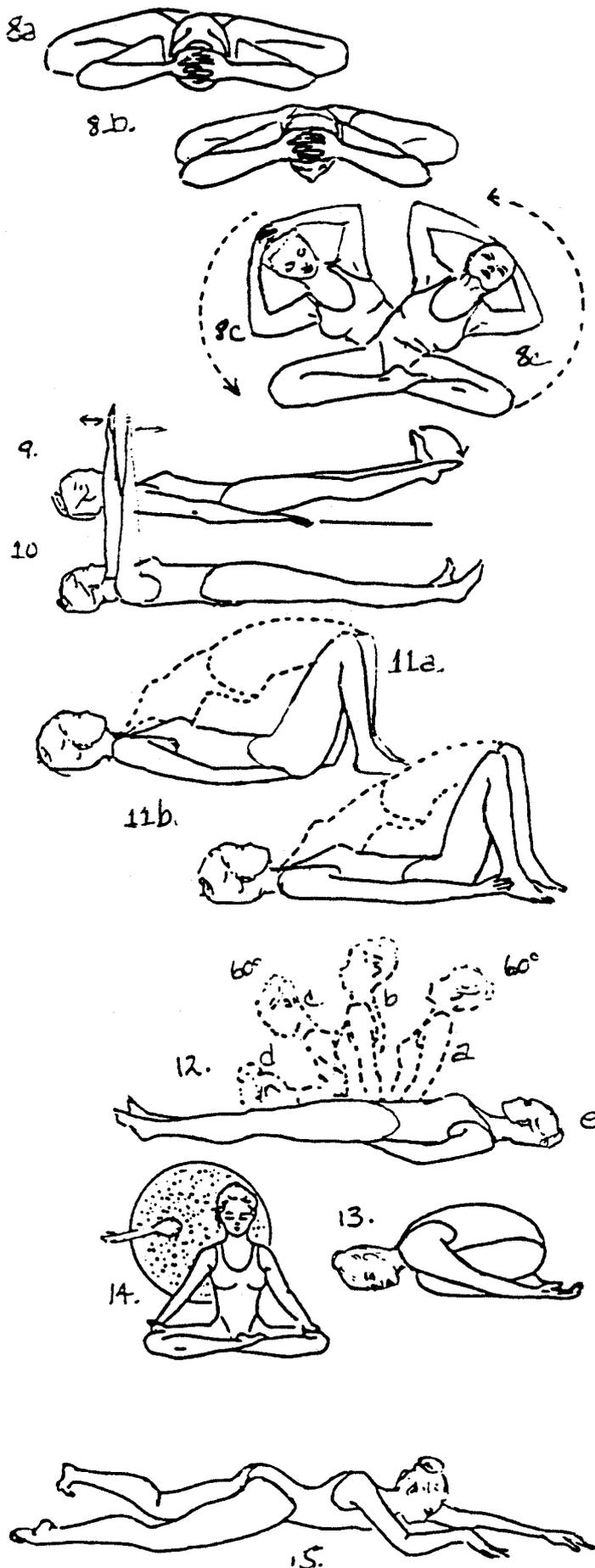
6. Todavía en Postura Fácil:

- Levanta los brazos rectos delante de ti con las palmas de las manos hacia abajo.
- Levanta los brazos rectos sobre la cabeza, con las palmas de las manos giradas hacia atrás.
- Baja los brazos, extendiéndolos rectos hacia los lados con las palmas de las manos hacia abajo.
- Y estira los brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia arriba. Repite la secuencia durante 2-3 minutos.

7. Aún en Postura Fácil:

- Estira los brazos hacia delante con las palmas hacia abajo.
- Desde la posición anterior, levanta el brazo izquierdo a 90° y mantén ambos brazos rígidos y rectos. Haz vibrar el brazo derecho hacia arriba y hacia abajo durante 1 minuto.
- Con el brazo derecho todavía vibrando, baja el brazo izquierdo y extiéndelo hacia ese lado, paralelo al suelo y con la palma hacia abajo. Coloca de nuevo el brazo izquierdo en la posición inicial y repite la secuencia cambiando de brazo.





8. Todavía en Postura Fácil, entrelaza los dedos y déjalos reposar sobre la cabeza

(a) Inclínate y coloca la frente en el suelo.

(b) En la misma posición, levanta solamente la frente.

(c) Mueve el torso en círculos hacia la izquierda y hacia arriba adoptando una postura completamente erguida.

(d) Empuja la barbilla hacia el pecho.

(e) Mueve el torso en círculos hacia la derecha y hacia abajo y vuelve a colocar la frente sobre el suelo. Repite la secuencia rítmicamente durante 2-3 minutos.

9. Tumbate sobre la espalda, levanta los pies unos 30 cms. y alternando apunta con los dedos de los pies hacia fuera al bajar y flexiónalos al subir.

10. Levanta los brazos a  $90^\circ$  y comienza a moverlos alternativamente hacia atrás y hacia delante, siguiendo la línea del cuerpo, durante 2-3 minutos.

11. Todavía sobre la espalda

(a) Coloca las manos debajo de la zona lumbar y manteniendo las rodillas dobladas y los pies firmemente apoyados en el suelo, levanta y baja las nalgas 26 veces.

(b) Agarra los talones y continúa levantando y bajando las nalgas 26 veces más.

12. Aún sobre la espalda, las manos debajo de las nalgas

(a) Levanta el torso a  $60^\circ$ , inhalando  $\frac{1}{4}$  de tu capacidad pulmonar.

(b) Levanta el torso a  $90^\circ$ , inhalando  $\frac{1}{4}$  más.

(c) Inclínate  $60^\circ$  hacia delante, inhalando otra cuarta parte de tu capacidad.

(d) Inclínate completamente hacia delante, acercando la frente a las rodillas, inhalando la cuarta parte que te queda.

(e) Exhala, volviendo a la posición inicial y repite durante 2-3 minutos.

13. Postura del Bebé, coloca la barbilla en el suelo, o la cabeza ladeada hacia la izquierda durante 2-5 minutos.

14. Meditación del Gong.

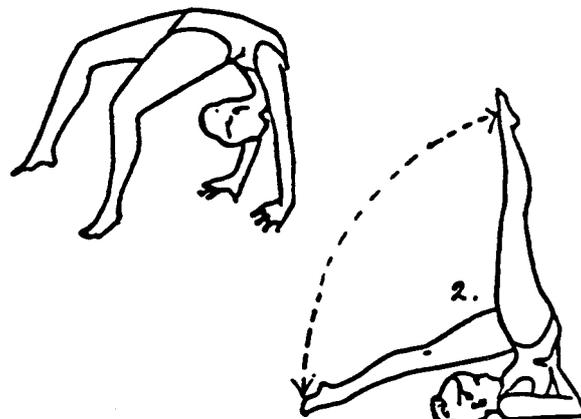
15. Muévete como un caimán sobre la barriga, balanceando el torso de lado a lado, durante 2-3 minutos.

(Tiempos añadidos por G.K.)

## SERIE DE LAS PALOMITAS DE MAIZ

18 de septiembre de 1985

**1. POSTURA DE LA RUEDA:** Rodillas dobladas, los talones debajo de las nalgas, los pies firmemente apoyados en el suelo separados el ancho de las caderas, las manos por encima de la cabeza y debajo de los hombros, levanta y arquea el cuerpo, enderezando los brazos y las piernas para formar una media rueda. Inhala por la nariz, exhala por la boca, y mantén la postura durante 5 minutos.

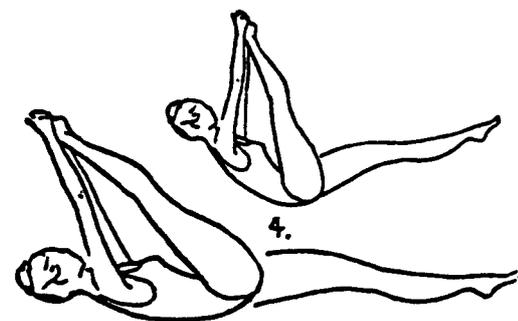


**2. SOBRE LOS HOMBROS:** Lleva alternativamente las piernas hacia atrás colocándolas detrás de la cabeza, para tocar el suelo. Inhala por la nariz, exhala por la boca. (“¿Puedes recordar tus problemas - tienen algún sentido?”) Continúa durante 3 minutos.

**3. TUMBADO SOBRE LA ESPALDA,** los talones separados unos 10 cms., y manteniéndolos fijos en su sitio, gira las rodillas juntas de izquierda a derecha sobre el suelo. Sentirás el movimiento en la parte baja de la espalda. Respira a través de la NARIZ, desde el OMBLIGO, durante 4 minutos.



**4. COMO ARRIBA:** Levanta la pierna izquierda recta y agárrala con ambas manos y masajea los dedos del pie, “Hola Sr. Dedo, encantando de verlo... ¿Qué tal están, Cinco Dedos?” Preséntate al Sr. Dedo y a sus 4 socios. Mantén las rodillas rectas, y alterna las piernas, agarrándolas con los brazos rectos que permanecen arriba durante todo el ejercicio, RÁPIDAMENTE durante 3 minutos. (Nota: ¡sin unos brazos muy largos, o unos pies enormes, es imposible mantener la espalda en el suelo y la pierna a 90°, así que hazlo lo mejor que puedas!)



**5. TÚMBATE SOBRE LA ESPALDA** y salta como un pez en un anzuelo. ¡No seas dócil - lucha por tu vida! ¡Se rápido! 1 minuto.



**6. COMO ARRIBA,** ahora eres una palomita de maíz en el tostador. Explota hacia arriba y hacia fuera. Hazlo hasta que estés sudando como en una sauna. Puedes hacer este ejercicio durante 62 minutos, y luego tendrás derecho a 2 galletas de limón. 3 minutos.



**7. TÚMBATE SOBRE EL ESTÓMAGO** y conviértete en palomitas de maíz. Tira con fuerza de tus brazos, piernas, cabeza y parte superior del torso hacia arriba y hacia fuera. ¡Explotando! Durante 1 minuto.



**8. PERMANECE SOBRE EL ESTÓMAGO,** relájate y duerme sobre la barriga (“Himalayas” fue la música empleada)



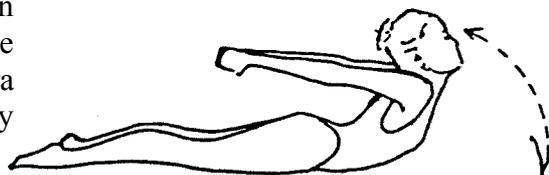
**COMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES:** “Desde que Siri Singh Sahib enseñó esta serie, la hemos realizado en la Sadhana de las mañanas (precedida de los ejercicios matinales) con los tiempos ligeramente acortados, y es ¡MARAVILLOSO!”

Intenta el ejercicio de las PALOMITAS en cualquier momento, por si mismo, para obtener energía rápido y para consumir la tensión y la frustración del día. ¡Es divertido! Puedes incluso reírte. ¡Si quieres estar cuerdo, tienes que hacer dos cosas todos los días: sudar y reír!” - Y.B.

## KRIYA DEL PESCADO FRITO

1985

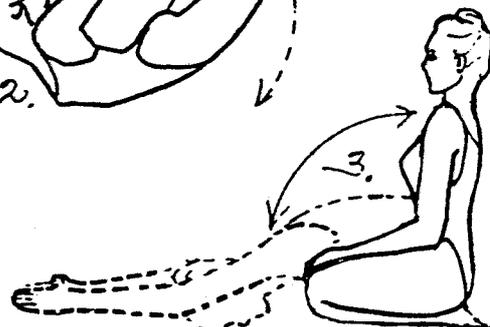
1. Tumbate sobre el estómago, entrelaza las manos en Cerradura de Venus detrás de la espalda y arquéate hacia atrás lo máximo posible para adoptar la Postura de la Cobra modificada, 108 veces. (Abre el corazón y proporciona energía a la zona torácica.



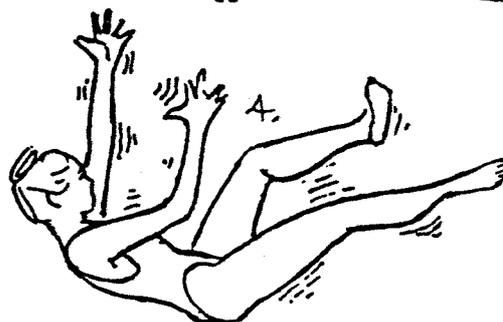
2. Balancéate en la Postura del Arco. Permite que la respiración te mueva y balancéate hacia atrás y hacia delante, 108 veces. (Genera la energía necesaria para revitalizar las células de tu cuerpo y para mantener la juventud).



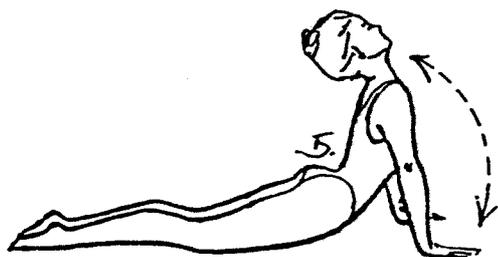
3. De Postura de la Roca a Gurpranam: siéntate sobre los talones e inhala. Exhala e inclínate hacia delante tocando con la frente en el suelo y extendiendo los brazos hacia delante con las manos en Mudra de Plegaria, 108 veces. (Para la eliminación).



4. Tumbate sobre la espalda e imagina que eres un pez vivo arrojado a una sartén al rojo vivo y ¡muévete, muévete! Durante 3 minutos. Si actúas como alguien que no ejerce control alguno sobre su sistema nervioso entonces puedes ejercer ese control.



5. Tumbate sobre el estómago, coloca las manos debajo de los hombros y levántate en la Postura de la Cobra, inhalando arriba y exhalando abajo. Haz 108 incorporaciones a la Cobra.



6. Medita. Canta interiormente

**H a r**

en el punto del ombligo, y

**H a r**

en el centro del Corazón,

**W a**

en el Centro de la Garganta

**H e**

en el Tercer Ojo, y

**G u r u**

En el Centro de la Coronilla durante 11 minutos.

Relájate.

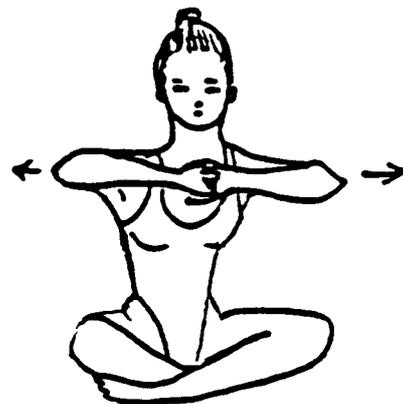


## KRIYA PARA LA RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD

1. Siéntate sobre los talones con los brazos estirados por encima de la cabeza y las palmas de las manos juntas. Inhala y bombea el estómago con fuerza, contrayendo el ombligo hacia la columna y luego relajándolo, rítmicamente hasta que debas exhalar. Inhala y comienza de nuevo. Continúa durante 1-3 minutos y relájate. Estimula la digestión y la energía Kundalini en el Tercer Chakra.



2. Todavía sentado sobre los talones, coloca las manos en Cerradura de Oso a la altura del pecho, con los antebrazos paralelos al suelo. Inhala, retén y tira de las manos aplicando la máxima fuerza posible hacia los lados intentando separarlas, pero sin llegar a conseguirlo. Exhala, inhala y repite durante 1-3 minutos. Inhala, exhala y relájate. Abre el Centro del Corazón y estimula la Glándula Timo.



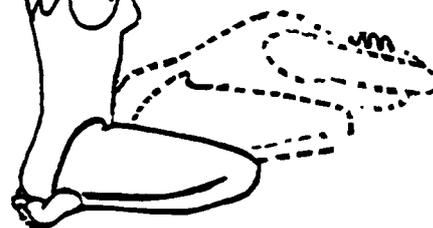
3. Todavía sobre los talones, entrelaza las manos en Cerradura de Venus detrás del cuello. Inhala, exhala e inclínate hacia delante, tocando con la frente en el suelo. Inhala y levántate. Continúa respirando poderosamente durante 1-3 minutos. Inhala, exhala y relájate. Mejora la digestión y proporciona mayor flexibilidad a la columna.



3.



4. Estira las piernas delante de ti, inclínate hacia delante y agarra los dedos de los pies. Inclínate y lleva la frente hacia las rodillas y los codos hacia el suelo, y permanece en esta postura respirando normalmente durante 1-3 minutos. Inhala, exhala y relájate. Consolida la circulación de las secreciones glandulares de los ejercicios anteriores y una relajación profunda.



4.



5. Siéntate en Postura Fácil, gira el cuello en el sentido de las agujas del reloj, acercando cada oreja al hombro del lado hacia el que dirigimos el cuello, por turnos manteniendo los hombros relajados e inmóviles, estirando el cuello lentamente al tiempo que la cabeza gira en círculos suavemente, durante 1-2 minutos. Luego cambia de dirección durante 1-2 minutos más. Relájate. Este y los dos ejercicios siguientes despejan la circulación hacia el cerebro y estimulan la glándulas superiores, incluyendo las glándulas pituitaria, paratiroides, tiroides y pineal, que trabajan al unísono.



6. Gato - Vaca: Apóyate sobre las manos y las rodillas. Las rodillas separadas el ancho de las caderas y los brazos estirados y separados el ancho de los hombros, mantén la cabeza relajada hacia abajo durante todo el ejercicio, inhala y flexiona la columna hacia abajo, exhala y flexiónala hacia arriba. Continúa rítmica y enérgicamente durante 1-2 minutos, incrementando gradualmente la velocidad del movimiento. Relájate. Este ejercicio transforma la energía sexual y digestiva, a la vez que estimula los nervios de la primera vértebra cervical.

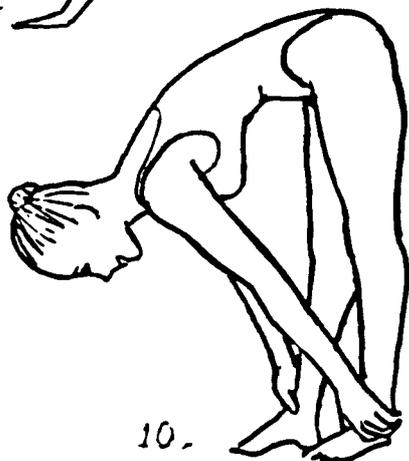
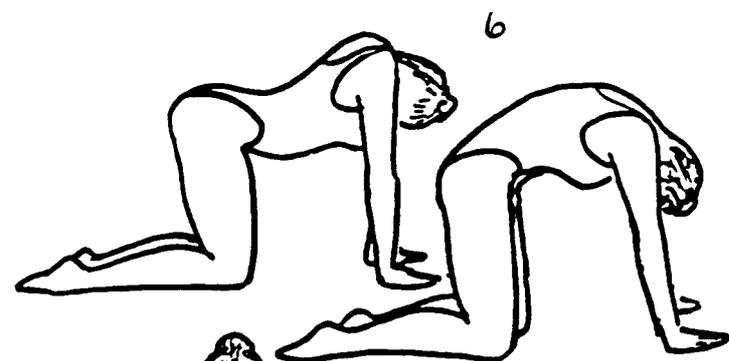
7. Siéntate sobre los talones y comienza a levantar alternativamente los hombros lo máximo posible, sin mover la cabeza. Inhala mientras levantas el hombro izquierdo, exhala mientras el derecho se levanta durante 1-3 minutos. Inhala y levanta ambos hombros, exhala y relájate.

8. Relájate profundamente, tumbándote sobre la espalda con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y las palmas hacia arriba durante 5-7 minutos.

9. Postura del Perro (o del Triángulo). Forma un triángulo con las nalgas en lo alto y manteniendo el cuerpo formando una línea recta desde los talones a las nalgas y de las nalgas a las muñecas, con la cabeza en línea recta con el cuerpo, los hombros haciendo presión y rectos (y hacia las rodillas), y las manos separadas de los pies unos 40-50 cms. Mantén la postura durante 5 minutos, respirando normalmente. Inhala, exhala y lentamente deshaz la postura para relajarte. Favorece la digestión, fortalece el sistema nervioso y relaja los principales grupos musculares.

10. Ponte de pie, agáchate y agarra los talones. Manteniendo el cuerpo recto, comienza a andar en esta posición alrededor del sitio donde te encuentras, durante 1-3 minutos. Siéntate y relájate. Favorece la eliminación y ajusta el campo magnético para prepararte para meditar.

**COMENTARIO:** Para evitar resfriados y enfermedades recurrentes, es esencial mantener la digestión y la eliminación en buen funcionamiento. Un fuerte equilibrio metabólico añade cordialidad.



Esta kriya desarrolla estas capacidades y crea resistencia frente a las enfermedades.

## KRIYA PARA EQUILIBRAR Y RECARGAR LOS SISTEMAS NERVIOSO E INMUNE

23 de marzo de 1987

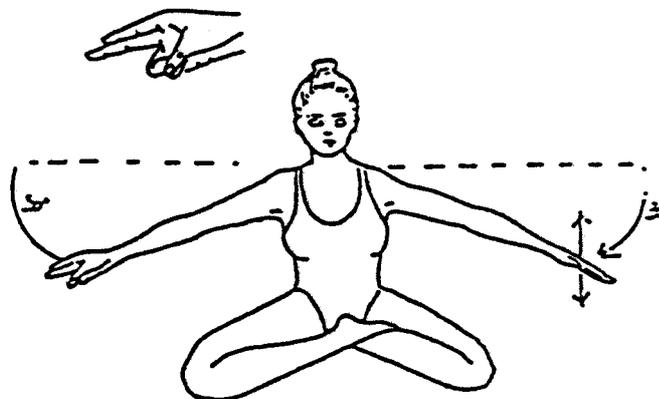
Esta es la kriya más sagrada de yoga. Equilibra los tres poderes, los tres sistemas del cuerpo: parasimpático, simpático y el sistema nervioso. Son muy importantes y deben estar equilibrados.

Haz esta kriya para que nunca padezcas dolor. Lenta y firmemente irá creando una resistencia en ti tan fuerte como el acero. Pensarás mejor, actuarás mejor y te desenvolverás con certeza de una manera meticulosa en la vida. Te volverás intuitivo de manera que podrás captar sutilmente los mensajes, y no tendrás que acudir a psíquicos para tener sensibilidad. Esta kriya es para la columna, que controla el sistema nervioso. Es como tomarse una enorme pastilla de vitaminas (así que no necesitarás vitaminas tampoco), y equilibrará cada una de las moléculas de tu cuerpo.

1. En Postura Fácil, coloca los brazos estirados a los lados, paralelos al suelo, unos 30 grados hacia delante en línea con los muslos. Mano Derecha: con la palma mirando al frente, mantén el índice y el dedo corazón tiesos y rectos, doblando el dedo anular y el meñique en el interior de la palma, sujetos por el pulgar. El brazo y los dedos que están extendidos permanecen rectos y rígidos como el acero y no se mueven durante la meditación. (Imagina que estás disparando con una pistola tipo 'derringer'.) Mano Izquierda: mantén el codo recto con la palma mirando hacia el suelo. Mueve el brazo izquierdo rápidamente hacia arriba y hacia abajo (unos 22 cms. en total), la respiración se vuelve como la Respiración de Fuego, y el Ombligo salta automáticamente. (Esta respiración desde la base del ombligo consumirá toda la basura.) La respiración debería sonar como una máquina de vapor.

Después de 11 minutos, inhala, consolida el cuerpo y manteniendo la atención en el Tercer Ojo, tensa cada molécula para reconstruir el cuerpo. Mantén la respiración 30 segundos, y exhala. Inhala inmediatamente y mantén la respiración 20 segundos. Exhala rápidamente, inhala y retén 10 segundos. La última vez, exhala rápidamente, inhala y retén 5 segundos. Luego exhala y relájate.

**COMENTARIO:** Si te dan calambres durante el ejercicio, no tienes reservas de calcio; si te cansas, tu magnesio está en desequilibrio. Si te duele el brazo, tómate dos plátanos porque el potasio está en desequilibrio. Si te duele la baja espalda (y eres una mujer), la menstruación está deteriorada, y si eres un hombre, estás a las puertas de la impotencia. Si te duele la cabeza significa que el flujo de sangre a la cabeza está obstruido y la nutrición no es correcta.



2. En Postura Fácil, cierra una palma sobre la otra, con la palma derecha hacia el cuerpo, los dedos solapando el dorso de la mano contraria a la altura del Centro del Corazón. Inhala y presiona las manos con tal fuerza que las manos, los brazos y la caja torácica comiencen a temblar. Mantén la posición 15 segundos y exhala. Repite dos veces más (3 veces en total), y luego relájate.

**COMENTARIO:** Este ejercicio proporciona equilibrio al área del ombligo y recarga las áreas pránicas y el

sistema inmune del cuerpo. Te introducirá en un profundo estado meditativo, incluso si es realizado solamente durante unos minutos.

## RESISTENCIA A LA ENFERMEDAD Y AYUDANTE DEL CORAZÓN

1. Siéntate en Postura Fácil, entrelaza los dedos presionando los pulgares y reposa las manos en el regazo, con las palmas hacia arriba. Aplica Mulabhandha, contrayendo el recto, órganos sexuales y punto del ombligo y canta:

Dios y yo,  
Yo y Dios somos uno.

y con cada repetición aplica las Cerraduras contrayéndolas un poco más fuerte, durante 3 minutos. Vigoriza el primer chakra y el proceso de eliminación y fomenta la resistencia frente a las enfermedades.

2. Siéntate en Postura Fácil con las manos en Gyan Mudra sobre las rodillas. Inhala profundamente, exhala lentamente elevando la caja torácica y manteniendo la respiración fuera, bombea el estómago lo máximo posible hacia dentro y hacia fuera. Inhala y repite, continuando durante 3 minutos. Estimula el Tercer Chakra, proporciona resistencia y fortalece los nervios.

3. Todavía en Postura Fácil, coloca el brazo izquierdo detrás de la espalda, doblándolo de manera que la mano se estire hacia el hombro derecho y la palma mire hacia fuera. La mano derecha se encuentra en Gyan Mudra descansando sobre la rodilla. Inhala profundamente, exhala completamente, y mantén la respiración fuera lo máximo posible, aplicando Mulabhandha. Luego inhala y repite durante 3-5 minutos. El ejercicio 3 fortalece el corazón y aumenta la circulación por encima del diafragma.

4. Siéntate en una postura cómoda de meditación y medita con el flujo normal de la meditación. Siéntete radiante y lleno de luz.

**COMENTARIO:** Tres repeticiones de esta kriya constituyen una práctica muy efectiva.



## SERIE DE EJERCICIOS PARA LOS PULMONES Y EL TORRENTE SANGUÍNEO



En Postura Fácil con la columna recta, agarra las rodillas, inhala completamente, estirando la caja torácica al máximo (no tomes más aire después, y no dejes que se escape). Coloca la lengua contra el paladar detrás de los dientes superiores en lo alto de la boca, y flexiona la columna que permanece relajada rápidamente hasta que no puedas mantener la respiración dentro por más tiempo, y luego exhala. Incrementa gradualmente el tiempo de la retención de la respiración a un minuto. Continúa durante 11 minutos.

**COMENTARIO:** Este es un excelente ejercicio para crear resistencia, hace que la sangre absorba el oxígeno de los pulmones, y ayuda a que los músculos del corazón se regulen y se reorganicen.

Presiona los riñones, las gónadas y las adrenales. Es necesario mantener una inhalación completa durante todo un minuto para administrar el oxígeno óptimo para el torrente de sangre. Cuando hay menos oxígeno disponible, el cerebro, los órganos y las glándulas funcionan mal y los sistemas se estropean causando enfermedades. Este ejercicio, realizado durante 11-22 (máximo) minutos al día purificará totalmente el torrente sanguíneo. Si lo haces durante 22 minutos, descansa después de los primeros 11 minutos, y luego continúa.

**SI TE PUEDES RELACIONAR CON ESA RADIACIÓN UNIVERSAL** de manera que el rayo y la frecuencia de la proyección sean claros, entonces te has comunicado con el universo y te mantendrá, tal y como los felices padres mantienen a su descendencia, su creación. Esta relación de la conciencia con la Conciencia Infinita es el requisito fundamental de la vida y el propósito del yoga.



Extraído de Sadhana Guidelines

## SERABANDANDA KRIYA

### Para curar cualquier enfermedad

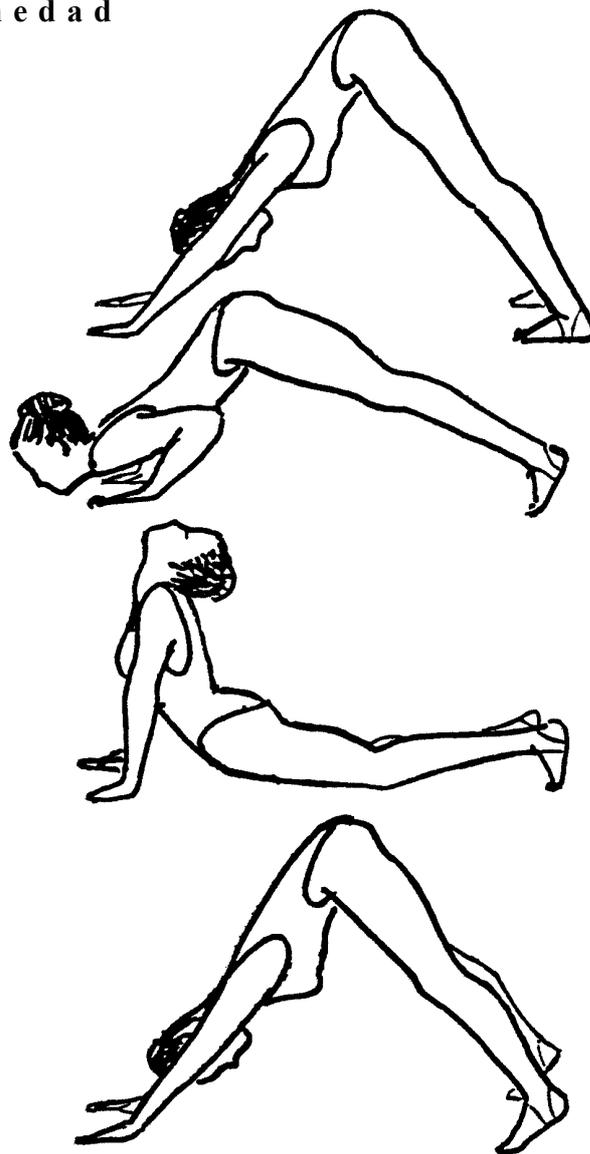
12 de octubre de 19??

1. Comienza en la Postura del Triángulo, los talones en el suelo, las manos y los pies separados 30 cms. Las manos y los pies permanecen en el sitio durante todo el ejercicio.

2. Desde la Postura del Triángulo, inhala, exhala y baja SOLAMENTE LA BARBILLA hacia el suelo.

3. Inhala y exhala adoptando la Postura de la Cobra, con la espalda arqueada, brazos y piernas rectos.

4. Inhala subiendo a la Postura del Triángulo sobre los dedos de los pies, luego exhala y baja los talones. Repite desde el ejercicio 1, 26 veces. Relájate 10 minutos. Luego repite 26 veces más, relájate 10 minutos más, y repite una vez más, relajándote profundamente a continuación.



**COMENTARIO:** Esta kriya CURARÁ CUALQUIER ENFERMEDAD. Abre las válvulas de las venas y las arterias para una circulación completa. Abre las vértebras para permitir que la sangre fluya a través de cada una de las partes de la columna y luego a través de cada una de las partes del cuerpo.



¡ERES EL UNIVERSO! Si no eres hermoso y elegante, no hay nada hermoso ni elegante. Esta es la verdad, puesto que tú eres el universo y el universo eres tú.

14 de octubre de 1971,  
“Sermón sobre Dos Cojines”

## SERIE DE RELAJACIÓN PARA ELIMINAR LA NEGATIVIDAD Y LA TENSION

15 de febrero de 1972

1. En Postura Fácil, inhala durante 5 segundos, exhala durante 5 segundos y bombea el estómago durante 5 segundos. Continúa durante 5 minutos.

2. Túmbate sobre la espalda y levanta únicamente las caderas del suelo sin usar las manos, manteniendo las piernas y la espalda apoyadas en el suelo. Mantén la postura respirando larga y profundamente durante 1-3 minutos. (Para la Juventud)

3. Túmbate sobre la espalda, levanta ambas piernas unos 10-15 cms. del suelo y mantén la postura respirando larga y profundamente durante 1-3 minutos. "El cuerpo entero te saludará y podrás digerir cualquier cosa". Eliminarás todas las toxinas y es bueno para el corazón.

4. Levanta la pierna izquierda a 90° manteniendo el resto del cuerpo relajado. Respirando larga y profundamente durante 3 minutos. Limpia las toxinas y renueva el vigor.

5. Levanta solamente la cabeza, manteniendo el resto del cuerpo relajado. Respirando larga y profundamente durante 3 minutos. Excelente para combatir el dolor de cabeza.

6. Forma una almohada con el brazo derecho y relájate sobre ese lado, levantando la pierna izquierda lo máximo posible y manteniéndola levantada con el cuerpo relajado durante 3 minutos.

7. Relájate sobre el estómago durante 1 minuto. Este ejercicio es bueno para el colon y para la eliminación de toxinas.

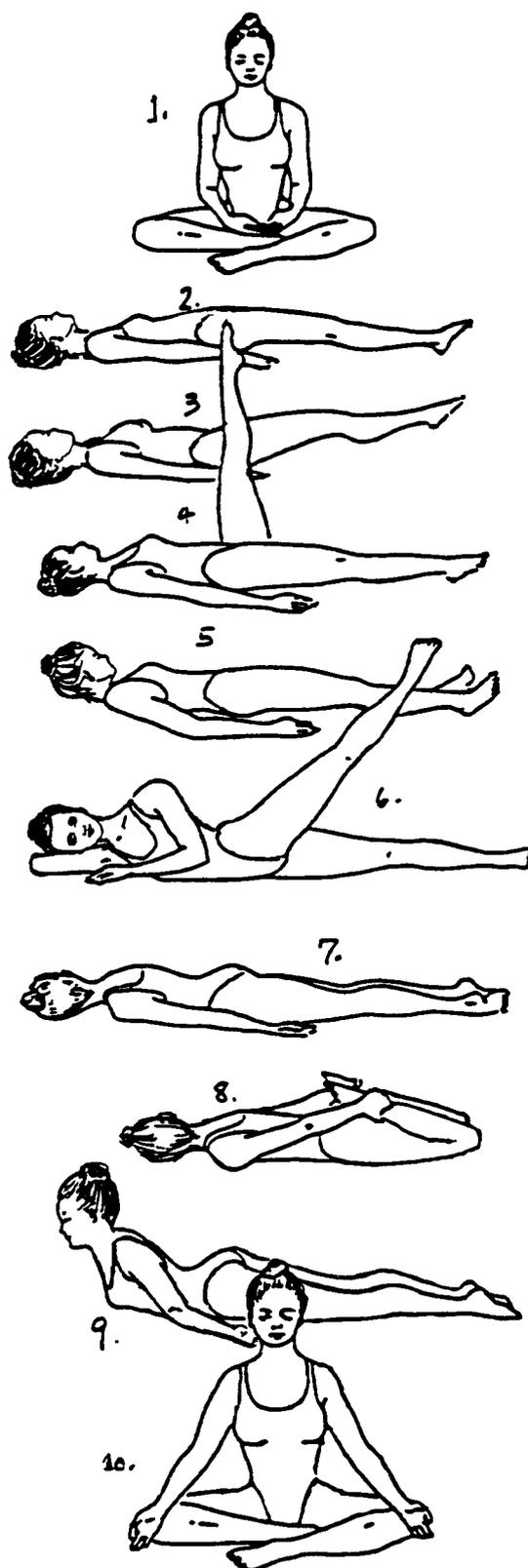
8. Agarra los tobillos con las manos y tira de ellos hacia las nalgas, sin levantar el cuerpo y manteniendo la postura respirando larga y profundamente durante 3 minutos.

9. Levanta la parte superior del cuerpo adoptando la Postura de la Cobra con el apoyo de las manos y manteniendo la postura con Respiración Larga y Profunda durante 3 minutos, o durante el máximo tiempo posible.

10. En Postura de Meditación, canta (pág. 135)

**Ad Gurey Name,  
Jugad Gurey Name,  
Sat Gurey Name,  
Siri Guru Devi Name**

Durante 5 minutos. La realización de la serie lleva 26-31 minutos. Saldrás de ella tan descansado como si salieras



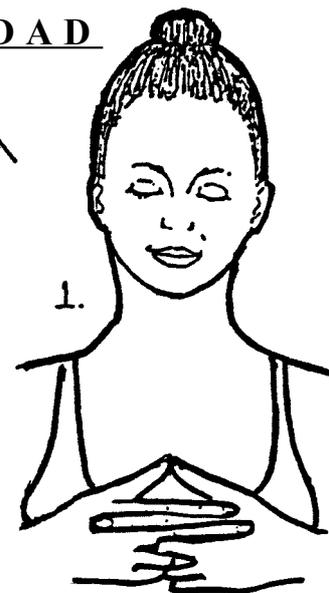
de un sueño. La tensión es buena si está seguida de una relajación.

## PARA ELIMINAR LA NEGATIVIDAD

19 de enero de 1973



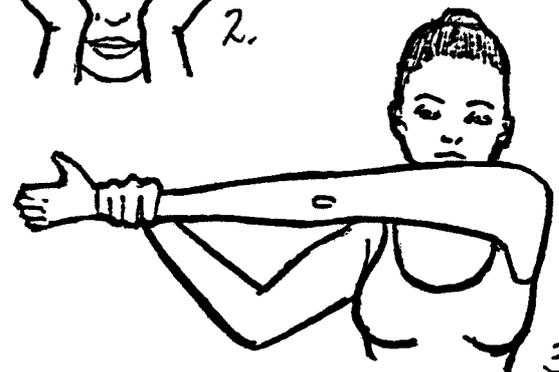
1. Entrelaza los dedos en Cerradura de Venus, pero enrosca el dedo Mercurio (meñique) y el dedo Sol (anular) dentro de las palmas en lugar de cruzarlos. Luego haz un garfio con el dedo Saturno (corazón) y tira con fuerza. Concéntrate en el tercer ojo, tirando continuamente con fuerza de la cerradura de los dedos durante 1-3 minutos. Elimina la ira y entroniza la mente neutral.



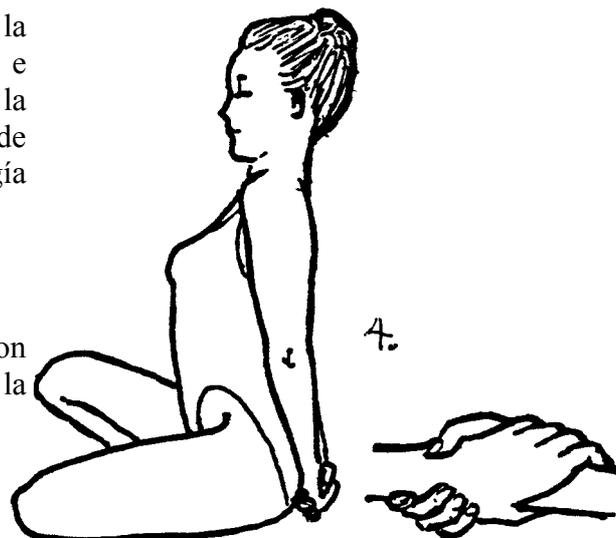
2. Acomoda la base de las palmas por debajo de los pómulos y empuja tan fuerte como puedas durante 1-3 minutos. No tiene que doler, pero si te duele, estás en el punto justo. ¡Te hace sentir feliz!



3. Agarra la muñeca izquierda con la mano derecha y tira del brazo izquierdo hacia el derecho tanto como te sea posible, y luego ¡un poco más!, durante 1-3 minutos. Elimina la tensión de los omóplatos.



4. Agárrate de las muñecas por detrás de la espalda con las manos tocando la columna e intenta juntar los codos. ¡Tira! Arquea la columna hacia delante y aplica la cerradura de cuello durante 1-3 minutos. ¡Eleva la energía por la columna y te eleva!



**COMENTARIO:** ¡Esta breve serie te deja con una sensación estupenda! Es perfecta para la depresión, la ira, la fatiga o el estrés. G.K.

## ELIMINANDO LA TENSION Y LA NEGATIVIDAD

### Ejercicios para la tensión y el dolor de cabeza crónico

1. Coloca los pulgares en las mejillas, por debajo de los ojos y masajea realizando un movimiento circular durante 3 minutos. Este ejercicio libera la tensión.

2. La mano derecha abierta, coloca la base de la palma en el centro de la frente justo por encima de la nariz. Haz vibrar la mano moviéndola unos 7 o 10 cms hacia arriba y hacia abajo, dos veces por segundo, meditando en el punto del entrecejo durante 3 minutos. Para la tensión ocular y el enfoque mental.

3. El centro de la palma derecha descansa sobre el centro del cráneo. Mira hacia arriba a través de la coronilla y realiza un masaje con un pequeño movimiento circular durante 3 minutos. Ayuda a la memoria.

4. Con las manos en Cerradura de Venus en la nuca, inclínate hacia atrás haciendo un ángulo de 60°, y levanta las piernas a 60° y mantén la postura durante 3-10 minutos. Se puede realizar este ejercicio por la mañana para equilibrar el Campo Electromagnético.

5. Sobre la espalda con las piernas levantadas a 90° y sepáralas a 60°, agarra los dedos gordos de los pies con Respiración Larga y Profunda durante 3 minutos.

6. Sentado en Postura Fácil, gira la cabeza con facilidad durante 2 minutos.■

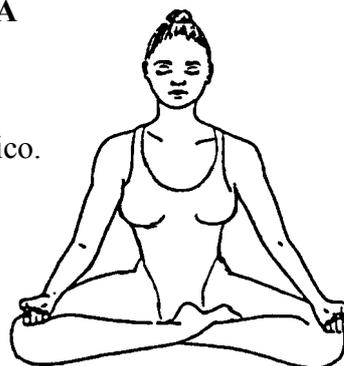
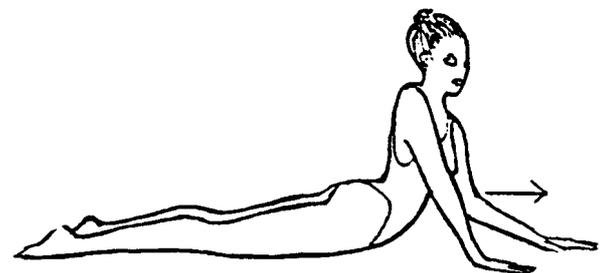
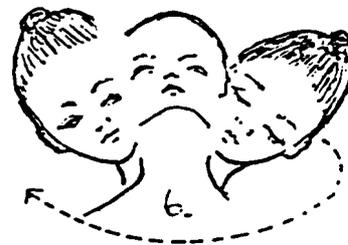
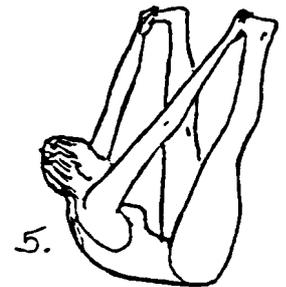
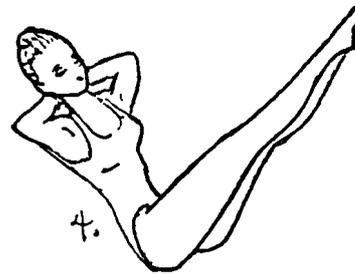
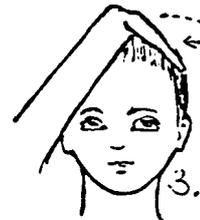
7. En Postura de la Cobra, camina sobre tus manos hacia delante arrastrando ligeramente el cuerpo durante 5 minutos.

8. En Postura Fácil, medita en silencio en

S A - T A - N A - M A

durante 5 minutos.■

Para la tensión y el dolor de cabeza crónico.



## PARA LA NEGATIVIDAD

1. Siéntate en Postura Fácil con las manos en Gyan Mudra encima de las rodillas. Levanta el brazo izquierdo a 60° y mantenlo en esa posición, respirando larga y profundamente durante 2 minutos. Luego cambia de brazo y repite.

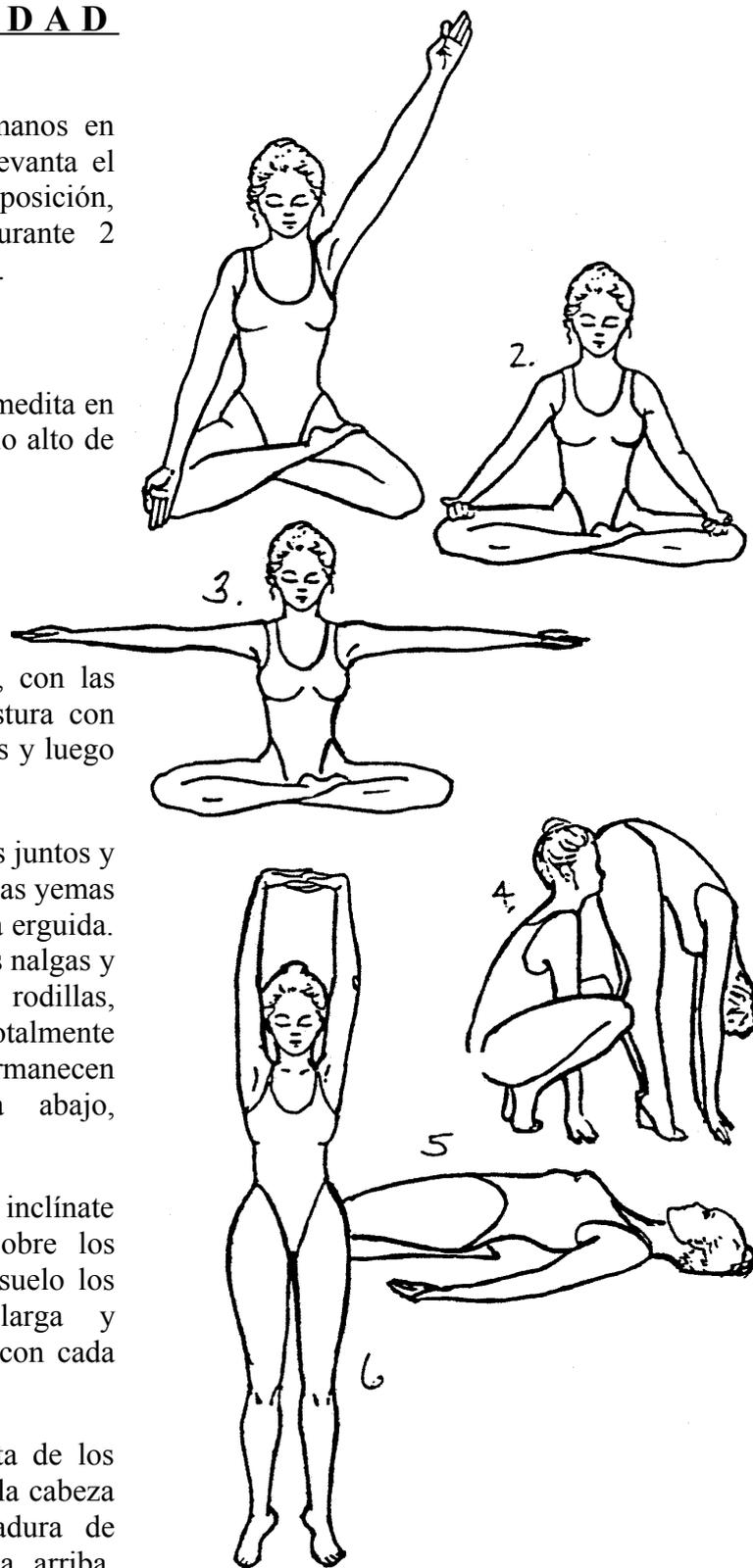
2. Relaja las manos sobre las rodillas y medita en la Décima Puerta (el Chakra corona en lo alto de la cabeza) durante 3 minutos.

3. Extiende los brazos hacia los lados, con las palmas hacia arriba y mantén esta postura con Respiración de Fuego, durante 3 minutos y luego relájate.

4. Haz 15 ranas: manteniendo los talones juntos y levantados, los brazos entre las rodillas, las yemas de los dedos tocando el suelo y la cabeza erguida. Inhala y estira las rodillas, levantando las nalgas y acercando la cabeza hacia las rodillas, manteniendo las piernas y los brazos totalmente estirados, las manos y los pies permanecen inmóviles. Inhala arriba y exhala abajo, regresando a la posición inicial.

5. Siéntate en Postura de la Roca e inclínate lentamente hacia atrás, tumbándote sobre los talones y manteniendo apoyados en el suelo los hombros y la cabeza. Respira larga y profundamente, aplicando Mulabhandha con cada exhalación durante 3 minutos.

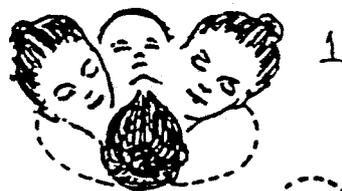
6. Ponte de pie, apóyate sobre la punta de los dedos y estira los brazos por encima de la cabeza con los dedos entrelazados en Cerradura de Venus invertida, con las palmas hacia arriba. Mantén la postura con Respiración Larga y Profunda durante 3 minutos.



## SERIE PARA EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO y la Percepción Del Aura

1972

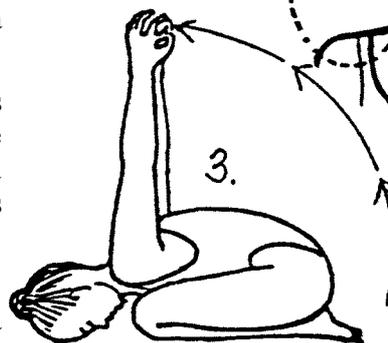
1. Siéntate en Postura Fácil y comienza a girar el cuello. Gira la cabeza relajadamente 15 veces en cada dirección y sin que te suponga ningún esfuerzo y en amplios círculos (barbilla al pecho, de oreja derecha a hombro derecho, arqueada, la nariz apunta al techo, de oreja izquierda a hombro izquierdo, barbilla al pecho de nuevo, etc. y luego cambia de dirección.



2. Imagina que el cuello gira formando un 8, gira la cabeza describiendo un gran 8. Hazlo 15 veces en cada dirección.



3. Siéntate en Postura de la Roca, entrelaza las manos detrás de la espalda en Cerradura de Venus, e inclínate hacia delante hasta tocar con la frente en el suelo. Levanta las manos en 3 movimientos con 3 inhalaciones pronunciadas. Exhala al tiempo que las bajas, durante 3-5 minutos.



4. Siéntate en Postura Fácil, balancea los brazos hacia atrás y hacia delante, inhalando al echarlos hacia atrás y exhalando al balancearlos hacia delante, al Centro del Corazón manteniendo los brazos separados unos 5 cms. Abre los ojos levemente y coloca las manos casi juntas (pero sin tocarse) delante de ti. Mantén los brazos rectos y continúa durante 11-15 minutos. Este ejercicio es bueno para ver el aura e incrementar su tamaño. También ayuda a superar la depresión y proporciona gran cantidad de energía y poder de curación.



5. Todavía sentado, extiende el brazo izquierdo recto delante de ti, con la palma de la mano mirando hacia mano derecha. Extiende el brazo derecho, con la palma mirando hacia la derecha, coloca el pulgar hacia abajo y crúzalo por debajo de la muñeca izquierda. Enlaza los dedos de la mano derecha sobre la palma de la izquierda. Luego los dedos de la mano izquierda sobre la derecha. Concéntrate en el Tercer Ojo, levantando y bajando las manos, con los brazos rectos, a un ángulo de 60° tanto al subir como al bajar. Continúa durante 5 minutos.



6. Meditación Rajwari Mudra: Siéntate en Postura Fácil con las manos en Gyan Mudra. La parte superior de los brazos unos 3 o 5 cms. separada del cuerpo y los antebrazos a un ángulo de 90° con respecto a la parte superior de los brazos y a 60° hacia delante (sobre los muslos). Inhala en 4 partes y exhala en 4 partes concentrándote en las palmas, durante 11 minutos. A continuación, cruza los brazos sobre el pecho y hunde la barbilla en el hueco que se encuentra entre las clavículas con una respiración ligera y larga durante 3 minutos. Para terminar, inhala al tiempo que la cabeza se arquea y se deja



caer hacia atrás, exhala llevando de nuevo la barbilla hacia el pecho. Relájate.



7. (Para ver el aura durante 1 año y medio). Siéntate en Postura Fácil, con las manos en Gyan Mudra, fija los ojos en la punta de la nariz, y con una respiración larga, profunda y tranquila, inhala

**W h a**

Y exhala

**G u r u**

(Tiempo no especificado)

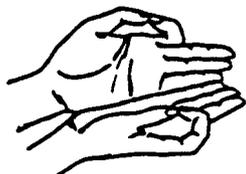


8. Meditación en 10 Partes, con las palmas de las manos hacia los ojos: siéntate en la Postura del Loto o en Postura Fácil con las manos sobre las rodillas en Gyan Mudra con los ojos casi cerrados. Rompe la inhalación en diez partes iguales u "olfateos". Con cada olfateo, mueve las manos mecánicamente (con tirones breves) 1/10 del ascenso hacia la frente, los dedos permanecen rectos, las palmas miran hacia arriba. En la décima inhalación, las palmas están sobre la frente con los dedos apuntando hacia arriba. Cuando exhales, junta las yemas de los dedos desde la base hasta las puntas de las 2 manos y bájalas lentamente, separándolas al llegar a la altura del ombligo y colocándolas de nuevo en Gyan Mudra sobre las rodillas. En cada olfateo de la inhalación vibra mentalmente

**W h a**

y en la exhalación,

**G u r u**



Continúa durante 3-11 minutos. Refuerza el sistema nervioso de manera que nada te moleste. Con los nervios y el aura débiles es difícil llevar a cabo tus ideales. Esto ayudará. (SADA).█

**INOCENCIA:** como humano, si eres inocente nunca serás castigado. Cuando no sabes NADA, ¿Por qué intentar conocer tus propios deméritos? Entonces no eres inocente. Nunca intentes conocer tus deméritos, sino (en lugar de eso) conoce tus cualidades buenas.

11 de julio de 1975



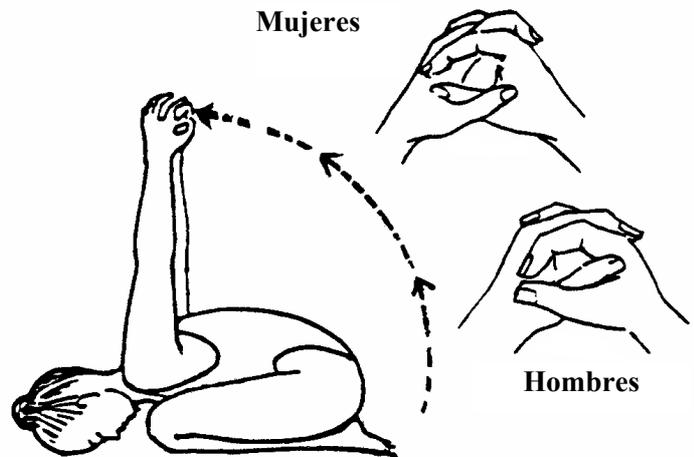
## REPARADORES RÁPIDOS DEL AURA DE GURURATTAN KAUR

1. Extiende los brazos rectos hacia los lados, paralelos al suelo y los dedos separados lo máximo posible. Haz pequeños círculos, arriba, atrás, abajo y hacia delante con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos. Para terminar, inhala, coloca las yemas de los dedos sobre los hombros y exhala. Relájate tranquilamente y observa el cambio.



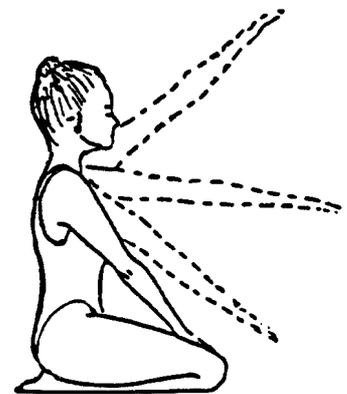
2. Siéntate en Postura de la Roca, con las manos entrelazadas en Cerradura de Venus detrás de la espalda, inclínate y coloca la frente en el suelo. Inhala en 3 partes iguales, levantando los brazos 1/3 del recorrido con cada respiración, y exhala a medida que los bajas. Continúa durante 2-3 minutos. Para terminar, inhala con los brazos levantados, mantenlos arriba, exhala y baja los brazos, relajándote en esta posición y siéntete bien. Este ejercicio conecta todos los meridianos, cambia el equilibrio de los nervios, del corazón y de las glándulas y mejora la circulación.

Mujeres



Hombres

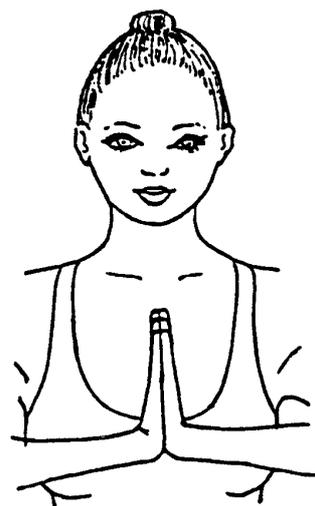
3. Todavía sentado sobre los talones, comienza colocando las manos sobre las rodillas y los brazos estirados. Inhala y eleva los brazos a 30°, inhala de nuevo y colócalos delante de ti, paralelos al suelo, e inhala una vez más, llenando totalmente los pulmones y levanta los brazos a 60°, inhalando en 3 partes iguales. Exhala y bájalos. Para terminar, inhala, levanta los brazos a 60°, manteniéndolos arriba y exhala al bajarlos.



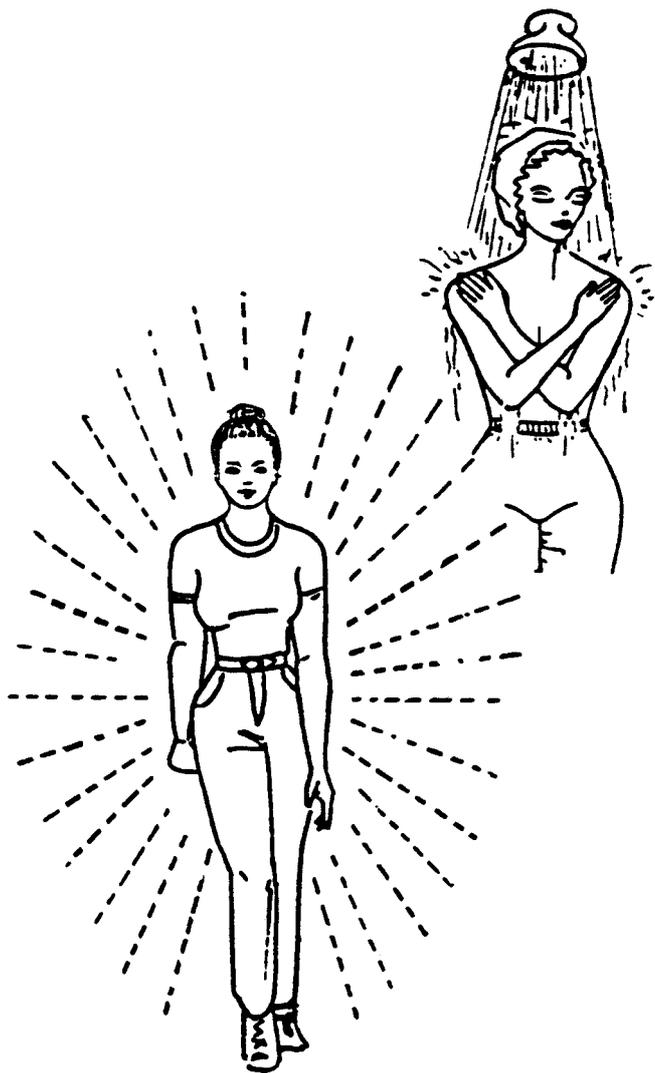
4. Junta las palmas de las manos en el Centro del Corazón, con los dedos apuntando hacia arriba y los antebrazos paralelos al suelo. Presiona las manos firmemente e inhala en 4 partes iguales para llenar completamente los pulmones. Luego exhala completamente en 4 partes iguales mientras cantas en silencio:

**S a T a N a M a**

con cada parte de la respiración. Continúa durante 2-3 minutos. Para terminar, inhala, retén la respiración y presiona las palmas firmemente, con toda la fuerza posible y tensionando todo el cuerpo. Exhala y relájate en esta posición. Un minuto es suficiente si presionas las palmas con fuerza y respiras muy profundamente, o puedes hacerlo aumentado el



tiempo a 5 minutos para mantener un alto nivel de energía a lo largo de todo el día.



5. Una ducha fría limpia el aura y produce una poderosa energía. Yogui Bhajan la enseña cubriendo los muslos con pantalones porque el equilibrio corporal del calcio y el magnesio se regula ahí. También recomienda masajear el cuerpo con aceite antes de la ducha, y realizar el masaje sobre cada parte del cuerpo también durante la ducha.

6. El hecho de vestir ropa blanca o de colores claros amplifica el aura. Pruébalo durante 40 días (y media diariamente), y mira lo que ocurre con el estado de tu mente.

**ORACIÓN:** Amigo mío, aprende a no despertarte nunca sin una meditación y sin relacionarte con tu propio Desconocido - tu Dios. Y nunca duermas sin meditación y sin relacionarte con tu propio Desconocido, Dios, que sabe si el mañana llegará.

Mantén las cuentas claras. Comienza el día con Dios, mira el día con Dios y entonces Dios cuidará de él. ¿No es así de simple? Y al final del día, entrégate a Dios y al sueño.

Y si la mañana amanece en ti de nuevo, levántate (y vive) momento a momento, día a día y emprende el camino con valioso regalo de la vida. ¡La vida es un regalo valioso!

Hay un deber muy importante, una cosa que debes hacer: Reza por las tardes, cuando el sol comienza a ponerse. (En ese momento) tu energía se desequilibra, automáticamente.

Por la mañana estás fresco con ambición. Por la tarde, es natural que quieras evadirte en algún sitio. No intentes frenarlo - escoge un lugar donde puedas cerrar los ojos y rezar de 2 a 5 o 10 minutos. (Un par de minutos de Mul Mantra serán suficientes.)

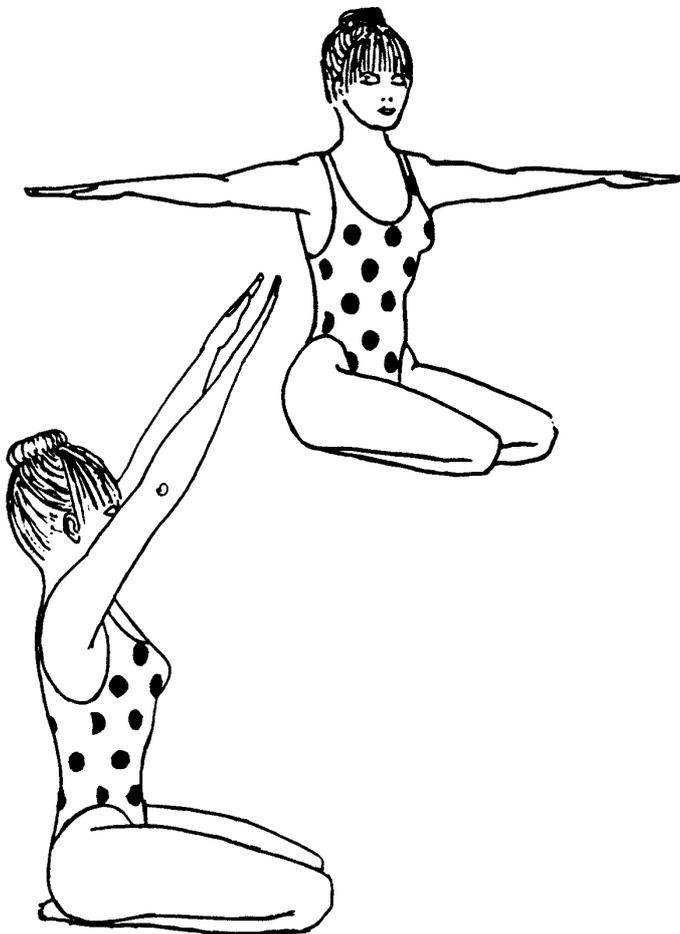
14 y 18 de julio de 1975.



## MEDITACIÓN PARA REJUVENECERTE

### y Frenar el ciclo de decadencia

11, 12 de junio de 1970? (en Nueva Orleans)



1) En Postura de la Cobra (o una posición cómoda de meditación), los brazos extendidos hacia los lados, paralelos al suelo, las palmas de las manos hacia abajo, respira larga y profundamente con los ojos abiertos 1/10 durante 3 minutos. Luego estírate y medita durante unos instantes. Esto te armoniza con el campo magnético de la tierra, te vuelves 84 veces más fuerte y experimentas paz y alegría.

2) Ahora, tensa completamente las manos hasta que tiemblen y las orejas te piquen, y lleva los brazos hacia arriba y hacia delante formando un ángulo de 60°, los codos y los dedos permanecen rectos, los pulgares junto al resto de los dedos, los ojos están abiertos 1/10. Cuando la respiración comience a cobrar importancia, estarás conectándote con la fuerza vital pránica. Permite que tus hombros se relajen. Continúa durante 3 minutos (pero no más de 5 al principio, gradualmente llegarás a los 31 minutos). Luego inhala, retén, déjate ir hacia el universo y relájate. Esta es “Meditación de Prana” y elimina toda enfermedad cuando se realiza regularmente.

## MEDITACIÓN PARA INVERTIR LA EDAD

En Postura de la Roca o en postura de meditación, presiona con fuerza los codos y la parte superior de los brazos contra las costillas, y extiende los antebrazos hacia arriba a un ángulo de 45°, las palmas permanecen mirándose entre ellas con los pulgares extendidos y estirados hacia arriba bien rectos, mientras que los otros dedos permanecen relajados, y medita en el Chakra del Corazón durante 5 minutos, elevándote por encima del dolor. Hace que toda esa área se vuelva radiante.

**NOTA:** Estas son tres de una serie de 7 hermosas meditaciones para ser publicadas en Transitions to a Heart-Centered World (Transiciones a un mundo centrado en el corazón)



## SERIE PARA EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO #2

1) En Postura Fácil, levanta los brazos hacia los lados, a un ángulo de 60°, y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 3-5 minutos.

2) En Postura de la Roca, extiende el brazo derecho bien recto delante de ti, con la palma de la mano hacia arriba, el brazo izquierdo se extiende hacia atrás bien recto, con la palma de la mano hacia arriba y haz Respiración de Fuego durante 1-2 minutos. Luego cambia la posición de los brazos y repite.

3) Todavía en Postura de la Roca, ahueca las manos a la altura del Centro del Corazón, y con la cabeza inclinada, mira fijamente las palmas de las manos. Mientras inhalas, estira los brazos hacia delante, los bordes de las manos todavía continúan tocándose, y cuando exhalas trae de nuevo los brazos hacia el Centro del Corazón. Continúa durante 5 minutos.

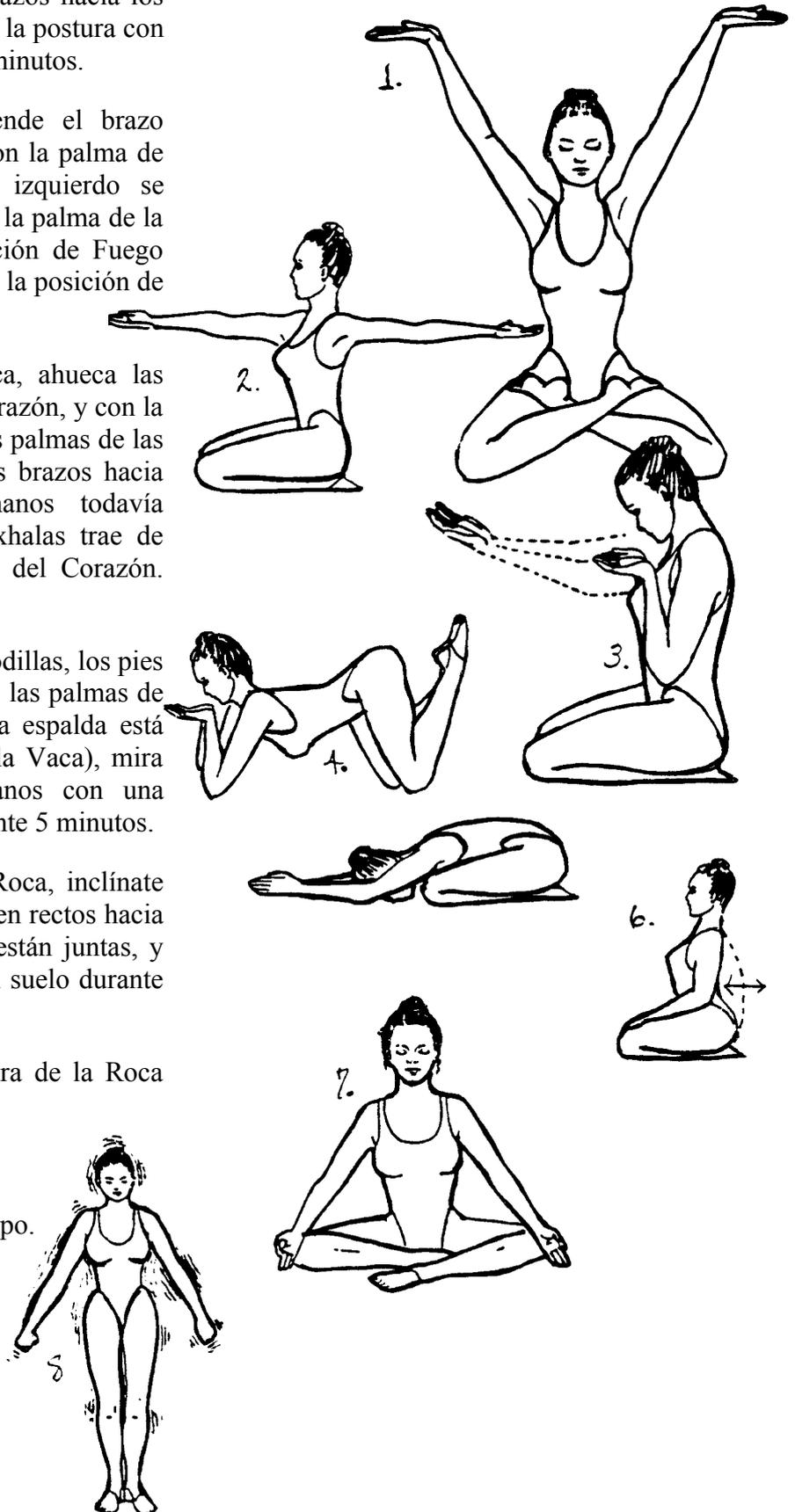
4) Colócate sobre los codos y las rodillas, los pies están juntos y levantados del suelo, las palmas de las manos hacia arriba y juntas, la espalda está arqueada (como en la Postura de la Vaca), mira fijamente las palmas de las manos con una Respiración Larga y Profunda durante 5 minutos.

5) Gurpranam: En Postura de la Roca, inclínate hacia abajo, estirando los brazos bien rectos hacia delante, las palmas de las manos están juntas, y relájate con la frente apoyada en el suelo durante 3 minutos.

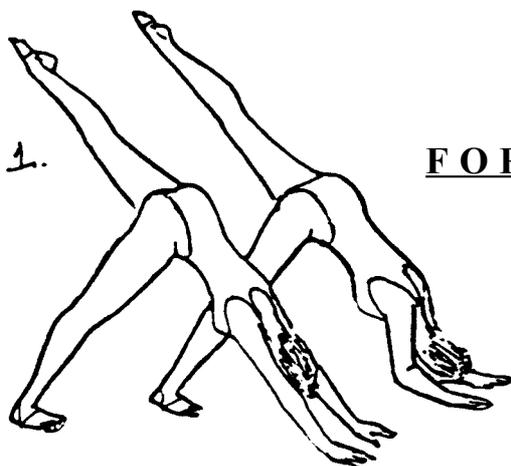
6) Flexiones de columna en Postura de la Roca durante 3 minutos.

7) Medita durante 3-11 minutos.

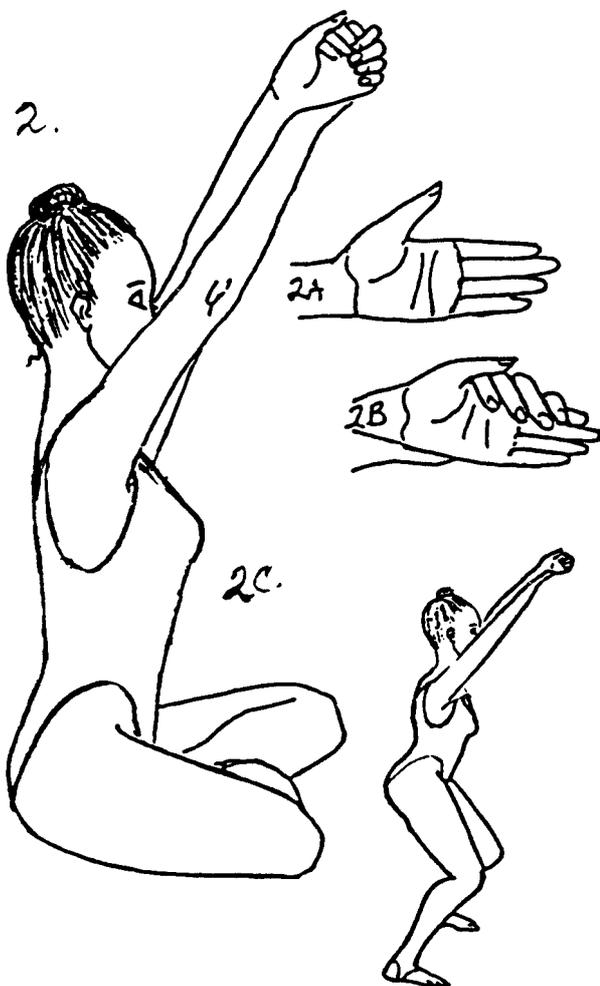
8) Termina sacudiendo todo el cuerpo.



## FORTALECIENDO EL AURA



1. Ponte de pie e inclínate hacia delante de modo que las palmas de las manos estén en el suelo y el cuerpo forme un triángulo. Levanta la pierna derecha manteniendo la rodilla recta. Exhala, dobla los brazos y acerca la cabeza al suelo. Inhala, adopta de nuevo la Postura del Triángulo. Continúa este movimiento de flexión en la Postura del Triángulo durante 1 ½ minuto. Cambia de pierna y continúa durante otro 1 ½ minuto.

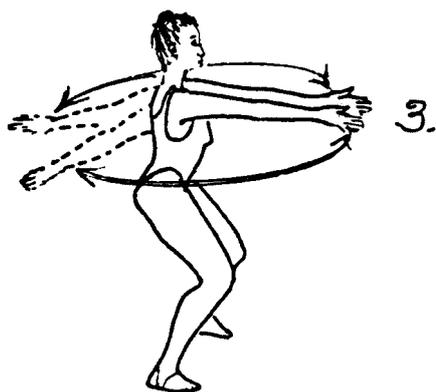


2. Siéntate en Postura Fácil. Extiende la mano izquierda hacia delante como si estuvieses agarrando un palo de manera que la palma de la mano mire hacia la derecha. Cruza la mano derecha por debajo de la izquierda, con la palma mirando hacia la derecha y el pulgar apuntando hacia abajo, y envuelve la mano izquierda con los dedos, de manera que ambas palmas miren hacia la derecha y los dedos estén cerrados. Inhala, levanta los brazos a un ángulo de 60°, exhala bajándolos, durante 2-3 minutos. Para finalizar, inhala y estírate hacia arriba.

3. Coloca ambos brazos hacia delante, paralelos al suelo, con las palmas de las manos mirándose entre ellas y separadas unos 15 cms. Al inhalar, deja que los brazos caigan hacia atrás y estíralos acercándolos. Exhala, trayéndolos de nuevo a la posición de inicio. Continúa durante 3 minutos con respiraciones profundas y rítmicas.

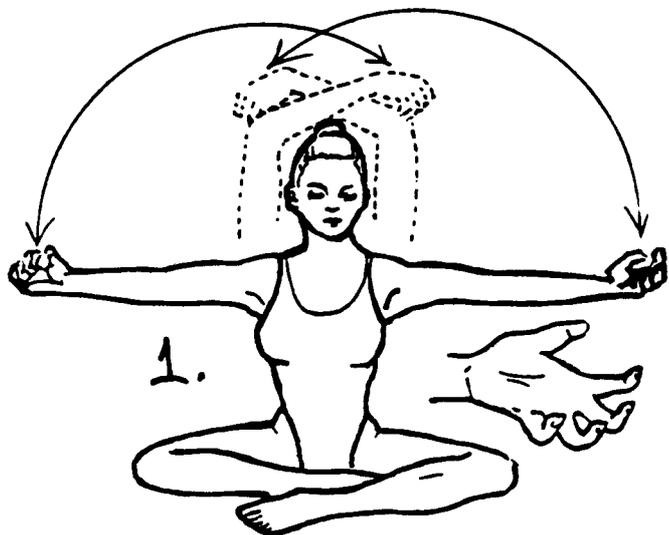
**COMENTARIO:** Esta es una gran kriya para mantener lejos la enfermedad y desarrollar tu aura. El tiempo puede aumentarse a 7 ½ minutos para cada lado, en #1, y a 15 minutos en los ejercicios 2 y 3.

Esta kriya provocará que sudes abundantemente. Curará casi cualquier problema digestivo. Fortalece los brazos y extiende el poder de protección y proyección en la personalidad.



## SERIE DE EJERCICIOS PARA LA FRECUENCIA ELECTROMAGNÉTICA

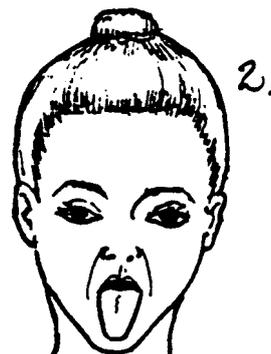
1. En Postura Fácil, extiende los brazos hacia los lados con los dedos curvados hacia atrás con respecto a las palmas de las manos y tensados como garras, rígidos y tensos como las garras de un león. Cruza alternativamente las muñecas por encima de la cabeza, moviéndote poderosa y rítmicamente con Respiración de Fuego, coordinando un movimiento con una inhalación-exhalación durante 9 minutos.



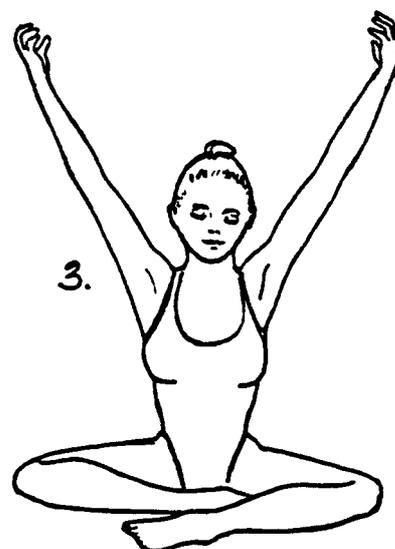
2. Sin detenerte, saca la lengua todo lo que puedas, y continúa durante 15 segundos más.

3. Para finalizar, inhala y levanta los brazos a 60°, retén la respiración durante 15 segundos, exhala bajando los brazos y repite, retén durante 30 segundos esta vez. Exhala y relájate.

4. Sentado cómodamente, respira larga, profunda y tranquilamente durante 3-4 minutos (o canta "Nobility" junto con la cinta de casete, desde el corazón, durante 3-4 minutos).



**COMENTARIO:** Este ejercicio trabaja la frecuencia electromagnética del cerebro. La posición de las manos hace presión sobre todas las yemas de los dedos, controlando el cerebro y sus funciones. Los sistemas linfático y nervioso se sintonizan y la glándula pituitaria es estimulada, provocando que la glándula pineal cambie la frecuencia y el resplandor del campo magnético.

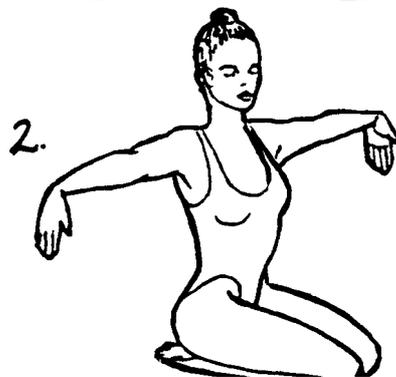


## CAMPO MAGNÉTICO Y CENTRO DEL CORAZÓN

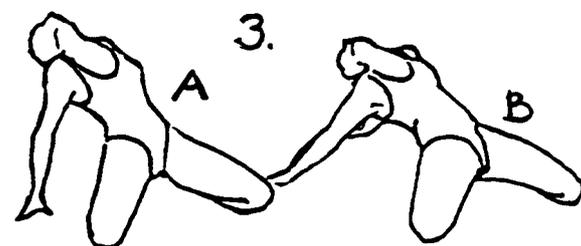
1. En Postura Fácil, los brazos levantados a 60°, las palmas hacia arriba, con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Luego inhala, retén la respiración, y bombea el estómago hacia dentro y hacia fuera 16 veces. Exhala y relaja la respiración. Repite continuando durante 2-3 minutos. Construye el campo psico-electromagnético.



2. Siéntate inmediatamente sobre los talones con los brazos paralelos al suelo y hacia los lados, permitiendo que las manos caigan inertes desde las muñecas, con Respiración de Fuego durante 3 minutos. Inhala, retén y relájate. Para el corazón.



3. En Postura de la Roca, como arriba, separa las rodillas e inclínate hacia atrás a un ángulo de 60° apoyando el cuerpo en los brazos que están por detrás de las caderas, deja caer la cabeza hacia atrás, inhala, y bombea el estómago hacia dentro y hacia fuera durante tanto tiempo como te sea posible, exhala, repite y continúa durante 1 ½ - 2 minutos. Luego deja caer el torso hacia atrás a 30° y repite el ciclo durante 1 ½ - 2 minutos más. Estimula la tiroides, la paratiroides y el centro del ombligo. Si practicas estos ejercicios, nunca necesitarás cosméticos para tener un rostro radiante y resplandeciente.

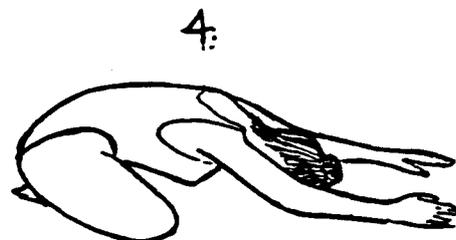


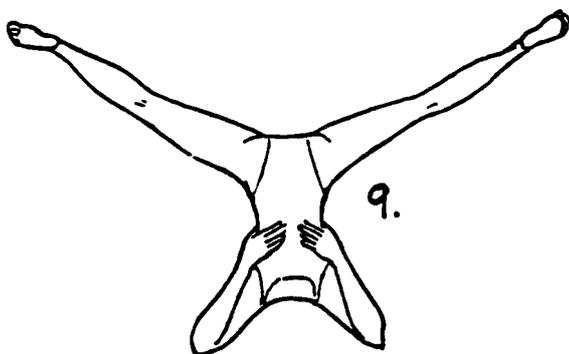
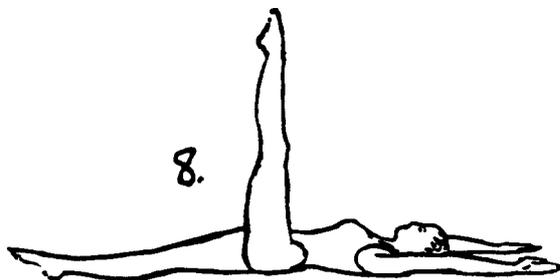
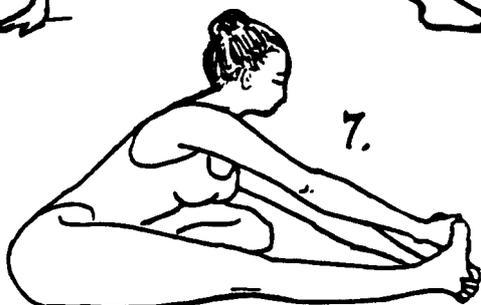
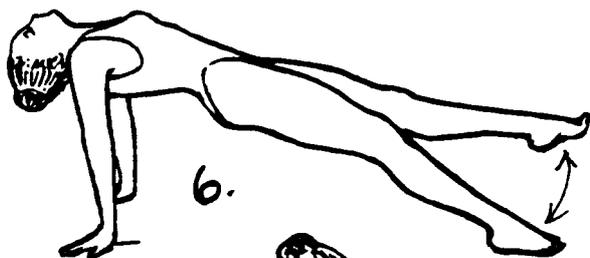
4. Todavía sobre los talones con las rodillas separadas, estírate hacia delante, la frente apoyada en el suelo, los brazos hacia delante y relájate durante 1 minuto. Luego respira larga y profundamente durante 2 minutos. Luego canta:

Profesor: Ong, Ong, Ong, Ong  
 Clase: Ong, Ong, Ong, Ong  
 Profesor: Sohung, Sohung,  
 Clase: Sohung, Sohung,  
 Sohung, Sohung



durante 2 minutos. Mueve el fluido espinal, alimenta las células cerebrales y ayuda a reparar un cerebro dañado por las drogas y el alcohol.





5. Piernas estiradas hacia delante, ligeramente separadas, agarra los dedos gordos de los pies y mantén la postura durante 1 minuto.

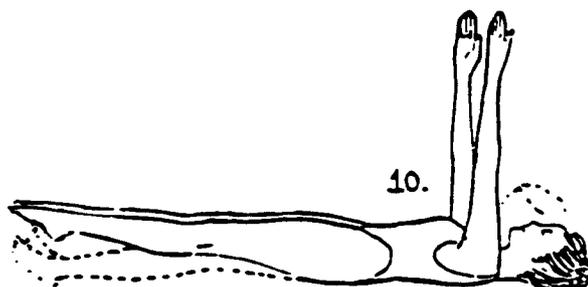
6. Plataforma de espalda. Levanta el cuerpo sosteniéndolo sobre las manos y los talones, los brazos rectos, la cabeza caída hacia atrás, y el cuerpo bien recto y plano, con Respiración de Fuego durante 30 segundos. Luego “camina” separando las piernas, hasta que estén ampliamente separadas, luego júntalas de nuevo, repite y continúa con Respiración de Fuego durante 30 segundos más. Inhala, exhala y ve inmediatamente al estiramiento del nervio de la vida con ambas piernas, piernas delante, agárralas con las manos y mantén la postura durante 1 minuto. Relájate durante 3 minutos. Para la tiroides, el corazón y la baja espalda.

7. Maha Mudra. Siéntate sobre el talón izquierdo, estira la pierna derecha hacia delante y agarra y tira del dedo gordo con la mano derecha, agarra el talón con la mano izquierda y mantén la barbilla hundida en el pecho, los ojos fijos en el dedo gordo, inhala profundamente, exhala, aplica Mulabhandha, manteniendo el aire fuera durante 8 segundos, con la cerradura de diafragma aplicada también. Inhala. Repite y continúa durante 3 minutos. Luego relájate sobre la espalda durante 5 minutos. Este es el gran sello de yoga. Sus efectos llenan páginas. Se puede practicar en solitario.

8. Túmbate sobre la espalda y estira los brazos por encima de la cabeza sobre el suelo, levantando la pierna izquierda a 90° y manteniendo la postura con Respiración de Fuego durante 1 minuto. Cambia de pierna y continúa durante 1 minuto. Luego levanta ambas piernas sólo 30 cms, y continúa Respiración de Fuego durante 1 minuto más. Luego relájate durante 2 minutos. Equilibra prana y apana.

9. Levanta las piernas lentamente en la postura sobre los hombros, separándolas ampliamente y mantén la postura con Respiración de Fuego durante 3 minutos. Luego relájate sobre la espalda durante 3 minutos. Para la tiroides.

10. Todavía sobre la espalda, estira los brazos bien rectos hacia arriba con las palmas mirándose entre sí, y levanta ambas piernas sólo 15 cms en la inhalación. Luego, en la exhalación, baja las piernas y eleva la cabeza, llevando la barbilla hacia el pecho. Continúa durante 3 minutos con Respiración Larga y Profunda. Relájate durante 2 minutos. Para el centro del corazón y el del ombligo.



11. En Postura Fácil, agarra la parte superior de los brazos con la mano contraria, cruzando los brazos a la altura del pecho y gira la cabeza dibujando una lenta figura de 8 durante 30 segundos en una dirección, y 30 segundos en la otra. Luego inhala profundamente, inclínate hacia delante yendo hacia el suelo, exhala e incorpórate tan rápido como puedas. Repite 10 veces. Para el centro del corazón y la tiroides, para equilibrar los hemisferios cerebrales.



12. Medita. Canta:

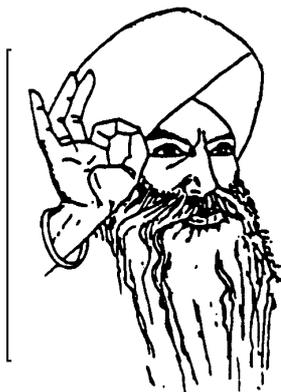
**God & Me (Dios y Yo)  
me & God (yo y Dios)  
are one (somos uno)**



**God and me, me and God, are one.**



**COMENTARIO:** Esta serie trabaja con la coordinación y repara el sistema nervioso al estimular el centro del corazón. Tu sensación normal de felicidad, conexión y bienestar depende del equilibrio de tu campo psico-electromagnético. Esta serie lo fortalece y lo equilibra. Se obtienen los mejores resultados si practicas una serie hasta que sea dominada.



**EXPERIENCIA:** En Kundalini Yoga, lo más importante es la experiencia. Tu experiencia entra directamente en tu corazón.

Cita de Sadhana Guidelines

## PARA EQUILIBRAR LA FUERZA QUE NOS CIRCUNDA Y Recargar el Escudo Divino



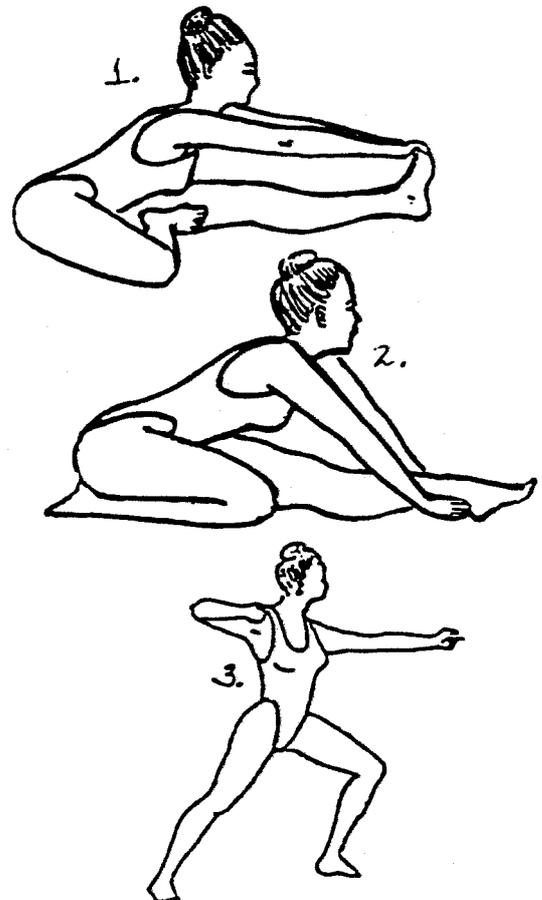
Siéntate en Virasana, la rodilla izquierda se dirige hacia el pecho, el pie permanece firmemente apoyado en el suelo junto a la base del muslo. El tobillo derecho se cruza sobre el empeine del pie izquierdo, las manos agarran la rodilla izquierda, y la columna permanece recta. Inclina la cabeza llevándola hacia la rodilla mientras inhalas durante 5 segundos. Retén la respiración durante 15 segundos, elevando la energía al tercer ojo. Luego levanta la cabeza mientras exhalas durante 5 segundos. Repite 26 veces. Luego cambia de pierna y repite el ejercicio. Equilibra el flujo de energía dentro y fuera. Recarga el escudo divino alrededor de ti.

## EQUILIBRIO AÚRICO Y FORTALEZA NERVIOSA

1. Piernas estiradas hacia delante, dobla la pierna derecha y presiona el talón contra la ingle. Agarra los dedos de los pies con ambas manos, presionando la uña del dedo gordo con los pulgares y los índices. Lleva el enfoque de tu mirada al horizonte e inhala en 22 olfateos iguales, luego exhala en 22 partes iguales, durante 3-5 minutos.

2. Después, siéntate sobre el talón derecho, estirando los brazos y el torso hacia delante con las palmas de las manos juntas, y fija la mirada por encima del horizonte contando 22 al respirar, durante 3-5 minutos.

3. Luego ponte de pie en la Postura del Arquero, la pierna derecha hacia atrás, la pierna izquierda hacia delante con la rodilla flexionada, el peso cae hacia delante sobre el pie, el brazo izquierdo se extiende hacia delante como si sujetase un arco, el brazo derecho se dobla hacia atrás como si tirase de una flecha, ambas manos están a la altura del corazón. Contando 22 al respirar, mantén la posición durante 3-5 minutos.



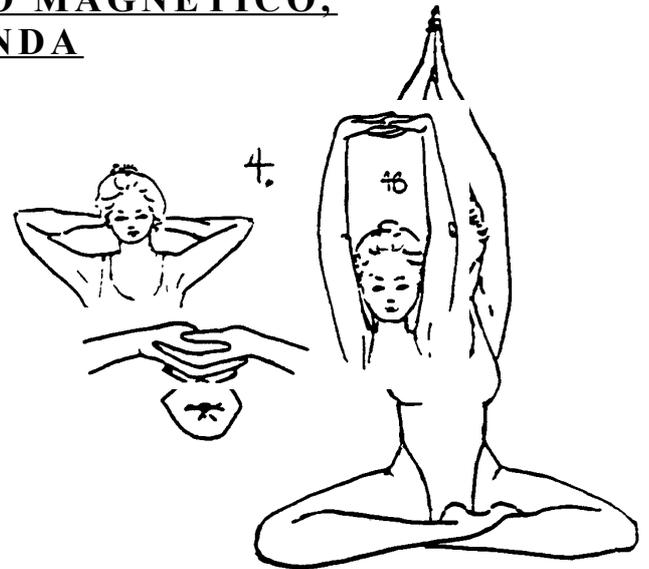
**NOTA:** Ninguno de estos ejercicios debe ser realizado con el lado contrario.

## EJERCICIOS PREPARATORIOS PARA LOS PULMONES, EL CAMPO MAGNÉTICO, Y LA MEDITACIÓN PROFUNDA

1. En Postura Fácil, estira los brazos bien rectos por encima de la cabeza con las palmas juntas, arquea la columna hacia arriba y hacia atrás todo lo que puedas y comienza con una Respiración Larga y Profunda a través de la boca con un silbido tanto en la inhalación como en la exhalación durante 5 minutos. Relájate.



3. Sin descansar, estira los brazos hacia delante a un ángulo de 60° entre ellos, inhala y lentamente aprieta los puños, reteniendo la respiración, y con tensión, lleva los puños hacia el pecho, doblando los brazos a la altura de los codos. Exhala, libera la tensión, manteniendo un rostro enfadado a lo largo de todo el ejercicio. Repite y continúa durante 3 minutos.

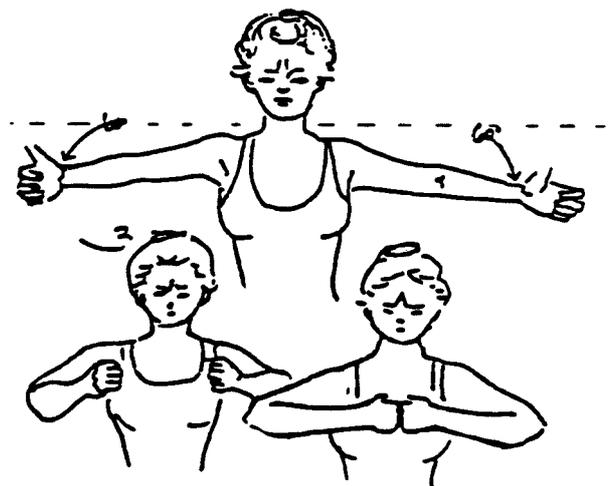


2. A) Estira los brazos hacia delante con los dedos enlazados, las palmas mirando hacia fuera.

B) Exhala y lleva las manos hacia el pecho. Repite y continúa durante 2 minutos, bastante rápido.

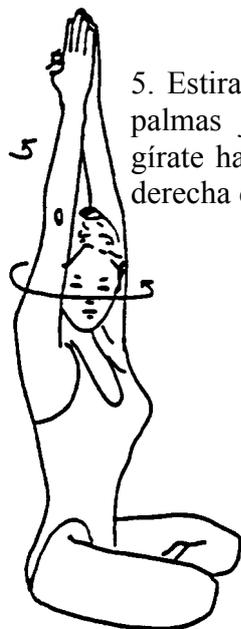
C) Luego inhala, estira los brazos de nuevo hacia delante,

D) Retén la respiración y lleva los brazos por encima de la cabeza, continúa reteniendo la respiración y repite A, repite la secuencia entera durante 2 minutos.

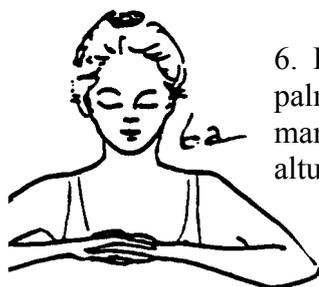


4. Entrelaza los dedos como antes, con las palmas mirando hacia arriba, y colócalas en la nuca. Inhala y estira los brazos por encima de la cabeza, exhala bajándolas y colocándolas en la nuca durante 2 minutos.





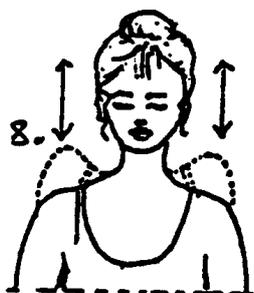
5. Estira los brazos por encima de la cabeza, las palmas juntas, los pulgares cruzados, inhala y gírate hacia la izquierda, exhala y gírate hacia la derecha durante 2 minutos.



6. Enlaza los dedos a la altura del pecho con las palmas mirando hacia abajo. Inhala y sube las manos a la altura de los ojos, exhala y bájalas a la altura del pecho durante 2 minutos.

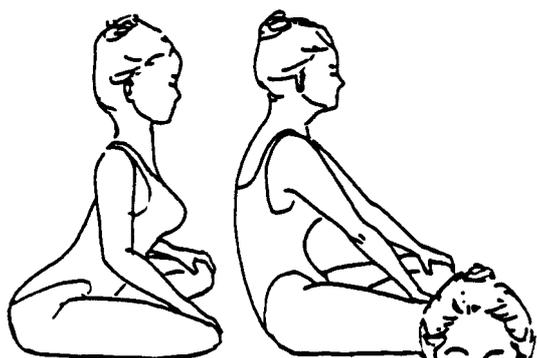


7. Coloca las manos sobre los hombros, los dedos delante, los pulgares hacia atrás y manteniendo los codos a la altura de los hombros, inhala girando hacia la izquierda, exhala girando hacia la derecha durante 2 minutos.



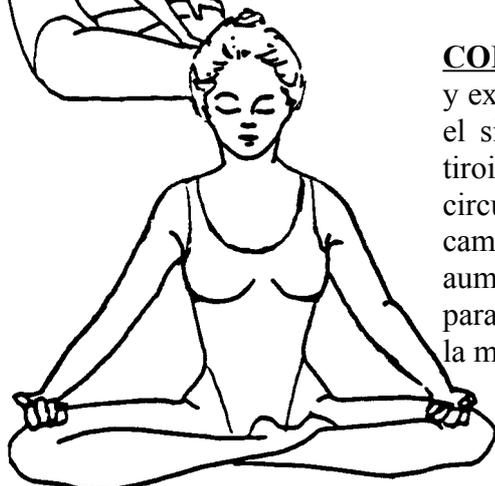
8. En Postura Fácil, coloca las manos sobre las rodillas, inhala y flexiona los hombros hacia arriba, exhala y relájalos bajándolos durante 2 minutos.

9. Luego, manos sobre las rodillas, sin moverse, flexiona la columna inhalando hacia delante, y exhalando hacia atrás durante 2 minutos.

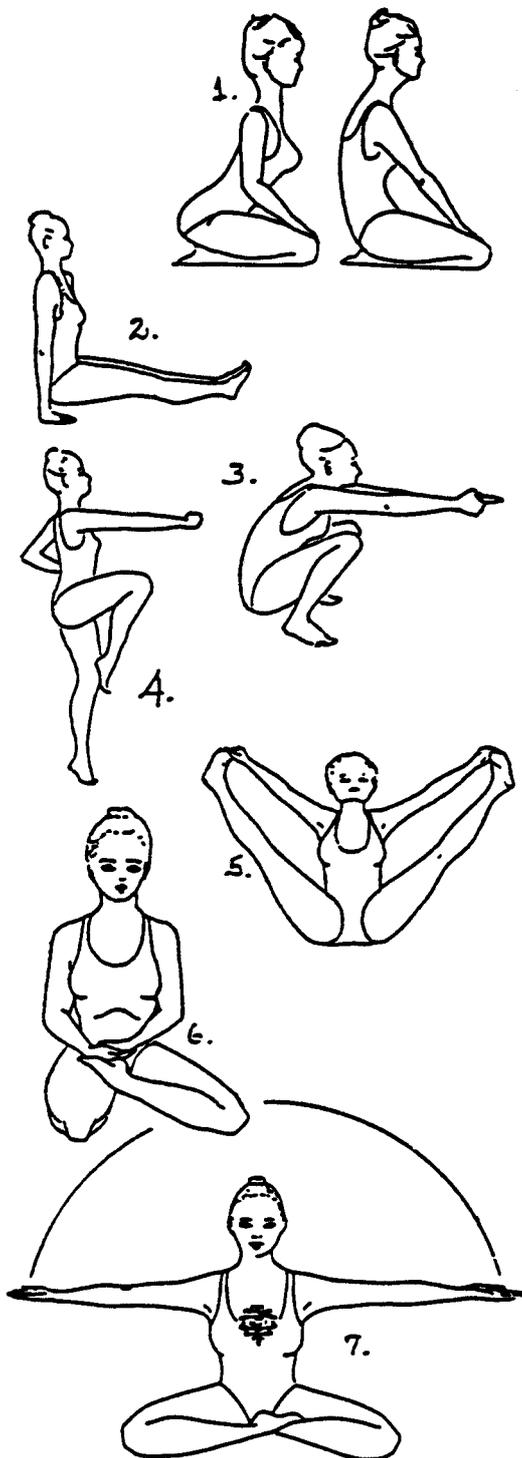


10. Gira los ojos hacia arriba tanto como puedas y concéntrate en la coronilla. Medita durante 15 minutos.

**COMENTARIO:** Esta serie purifica la sangre y expande la capacidad pulmonar, estimulando el sistema circulatorio. Las secreciones de la tiroides y la paratiroides se añaden a la circulación que ha sido incrementada, y el campo magnético superior del cuerpo aumenta. Esta es una preparación excelente para los principiantes que necesitan aprender la meditación profunda.



## SERIE PARA LA OPORTUNIDAD Y LA ENERGÍA VERDE



**1. FLEXIONES ESPINALES:** Siéntate sobre los talones, inhalando mentalmente Sat, (concentrándote en la 1ª vértebra o primer chakra), y exhalando Nam (concentrándote en la 4ª vértebra o tercer chakra), durante 2-3 minutos.

Para finalizar: Inhala, aplica Mulabhandha, exhala, aplica Mulabhandha y mantenla durante 10 segundos. Repite 3 veces.

**2. CAÍDAS DE CUERPO:** Estira las piernas delante de ti, las manos en el suelo junto a las caderas levantando el cuerpo (y los talones) del suelo, y dejándolo caer, rápidamente durante 2-3 minutos.

**3. POSTURA DEL CUERVO:** Con los brazos estirados hacia delante, los dedos enlazados, los índices extendidos, apuntando hacia el infinito delante del corazón, con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos.

Para finalizar: inhala, retén, proyéctate desde el Centro del Corazón.

**4. CORRIENDO EN EL SITIO:** Corre vigorosamente levantando las rodillas bien arriba, con un buen movimiento de puños durante 3-5 minutos.

**5. LOTO KUNDALINI:** Equilíbrate sobre las nalgas agarrando los dedos gordos de los pies, espalda, piernas y brazos rectos, con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos.

Para finalizar: Inhala, retén, empuja la energía a lo largo de la columna, exhala.

**6. TREA KRIYA:** Sentado sobre el talón izquierdo con el pie derecho sobre el muslo izquierdo, las manos ahuecadas por debajo del ombligo, eleva el diafragma y canta Ong So Hung con fuerza desde el corazón, y escucha el sonido en el corazón.

**7. BRAZOS PARALELOS:** En Postura Fácil, brazos hacia los lados, paralelos al suelo, las palmas hacia arriba, concéntrate en la energía entrando por la palma izquierda y saliendo por la derecha, formando un poderoso arco entre las manos, con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos.

**Para finalizar:** Inhala, retén, siente la energía que continúa entrando por la palma izquierda, discurre a través de los hombros, y sale por la palma derecha, y siente el arco por encima de la cabeza. Exhala y relájate.

**8. POSTRÁNDOTE HACIA EL INFINITO:** En Postura Fácil, manos en cerradura de Venus en la nuca, exhala y lleva la frente al suelo cantando en silencio Sat, y levántate inhalando en silencio Nam, durante 2-3 minutos.



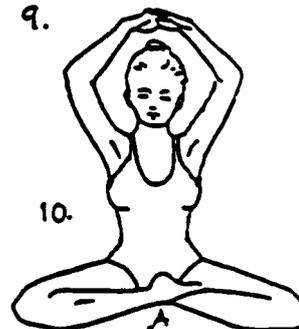
**9. ELEVACIONES DE BRAZOS:** Extiende los brazos rectos hacia delante, las palmas hacia abajo. Levanta los brazos alternativamente a un ángulo de 60°, inhalando cuando el brazo derecho se eleva y exhalando cuando baja (casi una Respiración de Fuego), 2-3 minutos.



Para finalizar: con los brazos juntos a la altura del 3° ojo, inhala, retén y proyectate desde el tercer ojo hacia el infinito. Exhala y relájate.

### 10. CONEXIONES CÓSMICAS:

A) Manos en Cerradura de Venus unos 10 cms por encima del Chakra Corona, palmas hacia abajo (Postura Shakti), enfoca los ojos hacia arriba, llevando la mirada hacia fuera del Chakra Corona con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos.



B) Las manos permanecen en el mismo sitio, índices apuntando rectos hacia arriba, continúa enfocándote hacia fuera del Chakra Corona, respira larga y profundamente durante 2-3 minutos.



C) Sin bajar las manos, junta las yemas de los dedos manteniendo las palmas separadas (como una tienda india), y continúa proyectándote hacia dentro y hacia arriba, con Respiración de Fuego durante 2-3 minutos. Para finalizar: inhala, retén proyectándote hacia fuera, exhala y relájate.



**11. PRODUCCIÓN DE LA ENERGÍA VERDE:** Brazos a los lados, dobla los antebrazos hacia arriba, las palmas mirando hacia delante, cómodamente relajado, visualizando energía verde, cantando desde el corazón, sintiendo un pequeño tirón en el ombligo:

**H a r i H a r i H a r i H a r**

durante 2-11 minutos.

**Para finalizar:** inhala, exhala y relájate en Gyan Mudra. Medita y piensa en todas las cosas por las que puedes estar agradecido, sentado bajo una ducha de energía que acude a ti. Ama cada respiración que llega, y ama todas las cosas, conocidas y desconocidas.

**COMENTARIO:** Esta serie atrae las oportunidades y abre completamente el Centro del Corazón. Permite acercarse a la prosperidad desde la conciencia del Centro del Corazón o plano de atracción. Esta conciencia se puede resumir de la siguiente manera: “Cuanto más me abro, más puedo atraer. No necesito luchar; tengo la capacidad de atraer las oportunidades.”

Comienza dándote cuenta de que las oportunidades y la prosperidad pueden llegar de maneras diferentes a las que hubieras imaginado previamente. Cree que mereces prosperidad y que Dios te ama.



**LA ACTITUD DE GRATITUD:** Tienes que entender tu relación física con la Energía Infinita y cómo te puedes sintonizar para tus propósitos, para que puedas tener una vida sana, feliz, santa y completa, una vida plena, una hermosa vida en la que puedas percibir en ti mismo la alegría de la existencia. Deberías estar tan contento que si tuvieses que abandonar este planeta, simplemente dirías, “¡Gracias!”

Cita extraída de Sadhana Guidelines

**PARA DEJAR DE TENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS:**

Piensa en un pensamiento negativo, y pon la mano izquierda delante de tu corazón, la palma de la mano mira hacia la derecha. Coloca la mano derecha contra ella y presiona, resistiendo con la mano izquierda. Ahora, empuja durante un minuto, simplemente con los dedos, sin dejar que se doblen, resistiendo. Lugo suéltalos y piensa en el mismo pensamiento negativo y ese mismo pensamiento te parecerá ahora divertido. Así, si no sabes cómo parar un pensamiento negativo, equilibra la energía de este modo y los pensamientos positivos deben surgir.

18 de julio de 1975

**SI REALMENTE QUIERES EXPERIMENTAR,** algún día, cuando estés deprimido y negativo (como sucederá normalmente), inténtalo: en ese estado de negatividad, simplemente levántate, y date una ducha, sécate con una toalla, y vístete de blanco de la cabeza a los pies y sal de tu habitación. Serás una persona diferente. Una acción física puede cambiar el temperamento, la conciencia y la energía de una persona. De modo que, mi gente, pensad en aquellos que viven realmente a través de su Sadhana, y en lo mucho que pueden cambiar.

19 de julio de 1975



# Meditaciones

**Pranayama, El Ombligo.  
Y el Sistema Nervioso.**

**El Centro del Corazón.**

**La Mente Positiva y la Mente  
Neutral**

**Oportunidades y Abundancia**

**Curación y Limpieza**

**Estados de Conciencia Más  
Elevados**

**El Oso de Peluche Cósmico**



**CADA UNO ES EL MAESTRO** de su propio destino. Aquellos que no saben cómo ser dominados no saben cómo dominar. La tentación es la ley de Maya (ilusión). Aquel que puede resistirse a ella conoce la ley de la vida: valora tu 1) resistencia, 2) potencial, 3) flexibilidad básica, y conoce donde están tus emociones.

23 de junio de 1972

**LA VIDA ES COMO UNA PELÍCULA**: Vas a ver una película, les das tu dinero y te ofrecen un asiento y la película empieza para ti. Entre comer palomitas y beber Coca Cola, te quedas dormido. Ahora bien, no pagaste tus 5\$ para dormir en ese asiento, ¿verdad? ¿Por qué lo hiciste? Exactamente de la misma manera, a través de un Karma previo, la vida se gana aquí. ¡Se paga por ella! (¡Te la has ganado!) Con la Gracia del Gurú, hiciste Bhakti, y luego Dios te concedió un cuerpo humano. Se gana, se paga por él y el título está claro. Puedes conseguirlo o puedes estropearlo. Es asunto tuyo. Has pagado el dinero y ahora estás sentado en la ópera y la representación ha comenzado. Si te duermes o si roncas en el transcurso de ella, ¿a quién le importa?

14 de julio de 1975

**ADOPTA NUEVOS VALORES**: Deja detrás una leyenda para que sea seguida por aquellos que te siguen. Se un yogui – no seas una persona común.

9 de enero de 1978

## LA MEDITACIÓN EN KUNDALINI YOGA

La meditación, en conjunto con la práctica de Kundalini Yoga es el modo más poderoso, seguro y efectivo de alcanzar estados alterados de conciencia. La práctica de Kundalini Yoga fortalece el sistema nervioso y todo el ser físico, mental y emocional para recibir y utilizar las más altas frecuencias inducidas por la meditación. Por lo tanto, los que practican la tecnología de Yogui Bhajan no experimentan despertares de la kundalini destructivos, traumáticos o espontáneos, algo común entre aquellos que practican otros tipos de meditación y de tradiciones yóguicas. En lugar de esto, experimentan el ascenso gradual, repetido, seguro y casi imperceptible de la energía kundalini, con sus concurrentes placeres y talentos y sin los tradicionales fuegos artificiales y dolor.

La combinación Kundalini Yoga/Meditación lleva a la mente meditativa a la vida diaria y eleva el vivir día a día a una estabilización más elevada. Yoga sin meditación es como un pastel sin cobertura, y la meditación sin una práctica de yoga es como el postre sin la comida.

Estas meditaciones son en realidad pre-meditaciones. Cada una enfoca la conciencia para implementar efectos específicos a través de los mantras y mudras. La meditación real comienza DESPUÉS de que se haya cantado. (De modo que, asegúrate de saborear esos preciosos momentos post-canto para disfrutar de una conversación con Dios o tu ser más elevado, o para usar la conciencia elevada para examinar tu cuerpo y tomar nota de sus necesidades). Sobre todo, este es el momento de escuchar y saber.

### MANTRAS

Los mantras son palabras repetidas, sonidos o frases en uno de los idiomas sagrados (Sánscrito o Gurmuki – así designados porque en estos idiomas el

sonido de la palabra se aproxima en su vibración al concepto que representa). Yogui Bhajan nos ha dado varios mantras en inglés, también.

Aunque las afirmaciones tienen un efecto poderoso en la mente, llevándonos de un patrón mental negativo a uno positivo, los mantras te apartan de las polaridades de la mente positiva-negativa llevándote a lo Universal, a la mente neutral, y vincula el ser finito con el Ser Infinito.

La oración es otra arma poderosa, pero generalmente es un asunto de una sola vía, (pedir bendiciones, o agradecer o alabar a Dios por aquello que ya ha sido otorgado). Cantar los mantras abre una comunicación de dos vías, sintonizándonos en las frecuencias cósmicas, capacitándonos para escuchar y recibir, además de persistir en nuestra causa.

Los sonidos de los mantras afectan las esferas cósmicas además de afectar la conciencia individual. El significado, (aunque ininteligible para la mente consciente occidental), tiene un impacto poderoso en la mente subconsciente. El contacto de la lengua en el paladar, adicionalmente, se refleja para crear un impacto en el cerebro de una manera científica y precisa, cuando los mantras se cantan correctamente. Una repetición repetida hace que el efecto “taladro” a pesar de los bloqueos y del escepticismo, también.

Por último, la música que a menudo acompaña el canto, toca el corazón y abre las sensibilidades. Esto se llama “Nad Yoga” o “el yoga de la mente”.

Cantar un mantra correctamente es de una importancia primordial. Para disfrutar de todo su efecto, pregunta a tu profesor por la pronunciación correcta el ritmo y la respiración prescrita, la melodía y el significado.

Dos modos de facultar los mantras son (1) visualizar el mantra escrito en una pantalla delante de los ojos cerrados mientras es entonado, y (2) escuchar el mantra mientras inhalas entre las repeticiones. Puede que sientas además el mantra pulsado en el corazón, vibrando en la cabeza, ascendiendo en espiral por la columna, o ahondando en tu cuerpo hasta el nivel celular.

Durante el curso del canto, tómate tu tiempo. Presta atención una cosa en cada momento – si se especifican las visualizaciones, primero establece la respiración y canta con el “piloto automático”. Luego añade las imágenes, los movimientos de la energía o las pulsaciones. Después de un poco de práctica observarás que es posible mantener varias cosas en la mente en un mismo momento, y esto será útil en todas las fases de la vida.

### MEDITANDO EN CASA

1. Primero “sintonízate” (con el Adi Shakti Mantra. ONG NAMO, GUR DEV NAMO) Luego haz calentamiento, especialmente flexiones espinales. Continúa con una serie de yoga que escojas. Luego relájate unos minutos sobre la espalda antes de meditar.

2. Siéntate en un lugar limpio y tranquilo. Meditar en a la misma hora y en el mismo sitio todos los días, va santificando gradualmente el área. Pero si estás meditando en un metro, o estás de pie en una fila, imagina un lugar santificado y prográmate para eliminar distracciones. La naturaleza ofrece buenos lugares como debajo de un árbol, junto a un arroyo o junto al océano, y las iglesias son retiros ideales.

3. El mejor momento para meditar es temprano por la mañana antes de que salga el sol, como hacen los yoguis. (¡Sadhana!) 2 ½ horas antes de la salida del sol es la hora común para comenzar – las “primeras horas”. Otros momentos poderosos son a

las 4.00 PM y en la puesta del sol, ¡La hora de irse a la cama es un deber! La meditación y el yoga en realidad reemplazan al sueño, de modo que te darás cuenta de que necesitas menos sueño cuando haces una rutina matutina y vespertina (lo cual procesa los miedos subconscientes y preocupaciones por sueños inquietantes durante el amanecer)

4. Algún tipo de temporizador es útil para evitar “mirar el reloj”, y/o estarse preguntando.

5. El pelo debería estar recogido, en un nudo en la coronilla (para prevenir las “fugas” de energía), y deberías estar sentado en una superficie natural – por ejemplo, lana, algodón, madera. Los pies deberían estar descalzos.

6. Puede que desees comenzar con meditaciones cortas (algunas en este libro son de una duración tan corta como 3-5 minutos) y proceder a otras más largas con la práctica. Se recomienda practicar una meditación diariamente durante 40 días para alcanzar sus efectos. 90 días pueden romper un hábito.

7. La mayoría de las meditaciones de Yogui Bhajan están diseñadas para atraer o proporcionar resultados específicos. Puedes programarte con una oración o una visualización de los resultados deseados, antes y después de la meditación, consolidando el efecto por completo. Pero, durante la meditación, concéntrate en las técnicas especificadas y sumérgete en el sonido y la energía.

8. Lo que puedes encontrar: a causa de una mala interpretación del hecho de que uno puede simplemente sentarse y aquietar la mente para la meditación, mucha gente se desmoraliza a la hora de meditar. La mente genera mil pensamientos por cada parpadeo del ojo, y cuando nos sentamos a meditar, nos volvemos intensamente conscientes de estos pensamientos.

Esa es la razón por la que usamos mantras – para enfocar la mente. Las distracciones son la norma. Simplemente continúa regresando al mantra, a la respiración y a otros puntos de enfoque. Puede que te sientas incómodo durante la meditación, pero te sentirás mucho mejor después de ella. Puesto que la meditación es también un proceso de limpieza, mucha “basura” puede surgir inesperadamente. Esto es normal, y de hecho, deseable. Significa que el proceso está funcionando. ¡No esperes sentarte envuelto en felicidad en cada momento! Cuando los pensamientos surjan, no reflexiones sobre ellos ni hagas caso de ellos. Simplemente déjalos que pasen como el fluir de un río. Puede que te vuelvas negativo o emocional. Está bien. Experimenta cualquier cosa que suceda y deja que fluya hacia el universo. Es proceso está funcionando. Durante un tiempo estarás encantado de lo liviano que te sientes y de cómo ciertas cosas ya no te preocupan.

9. Asegúrate de mantener la columna perfectamente recta y aplica la Cerradura del Cuello (consulta el Apéndice), para el alineamiento de los chakras y facilitar el

10. flujo de energía, durante todas las meditaciones, a no ser que se especifique otra cosa.

11. Ten paciencia contigo mismo. Quizás alcances sólo un minuto o dos de conciencia completamente concentrada durante los primeros intentos. Llega con la práctica.

12. Para repetir, la meditación comienza realmente en los momentos amplios después del pranayama o el canto. Vale la pena en esos momentos sentarse durante unos minutos y experimentar los efectos del esfuerzo previo. Puedes escuchar el canto del mantra regresando a ti, permitiendo que los efectos físicos se desarrollen (como observar la energía que has engendrado proseguir su propio curso) o simplemente comunicarte contigo mismo a un nivel celular o de supra-conciencia. ¡Disfruta de ese momento y de ese espacio!

13. La práctica diaria durante sólo 10-30 minutos puede cambiar el curso de tu vida, transformar tu personalidad y ayudarte a llegar a ser ¡el mejor Ser posible de entre tus “seres”! Incluso meditando sólo una vez a la semana produce una conciencia más iluminada y evolucionada.

**UNA PERSONA LIBERADA** es siempre una persona feliz. No carece de ninguna comodidad material. No conoce ningún poder en la tierra que pueda insultarlo. Vive en gracia en este mundo y cuando abandona el cuerpo, es respetado por generaciones venideras. Todo el mundo puede ser así. ¡El pecador de ayer puede ser un santo en este minuto! Lo único que se requiere es una decisión. “¿Voy a guardar mi futuro y escoger ser una persona liberada o voy a bloquear mi futuro por el aspecto material-físico del mundo?”

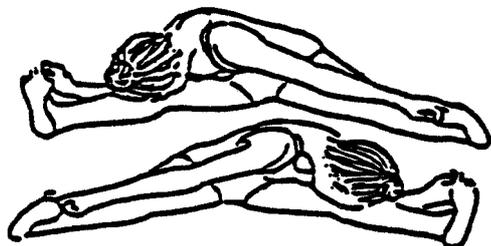
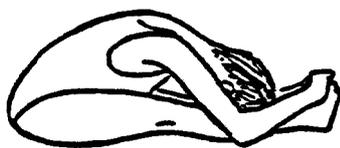
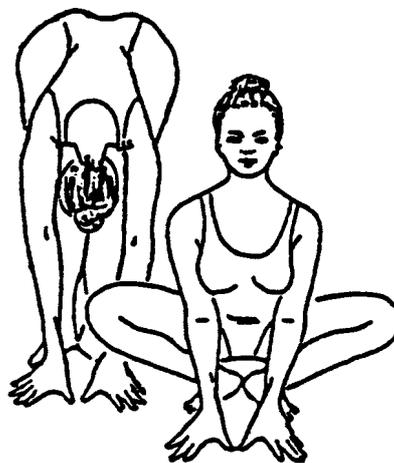
1969



## EJERCICIOS QUE FACILITAN LA MEDITACIÓN

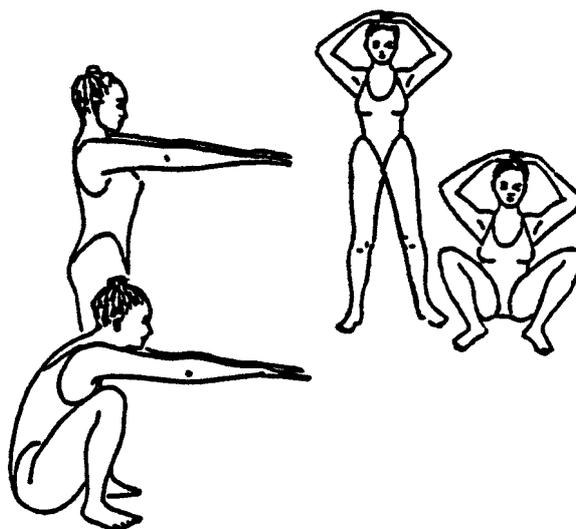
Cuando quieras meditar pero no tengas tiempo de realizar una serie completa de yoga primero, intenta uno o más de los siguientes ejercicios antes de sentarte. Termina cada uno inhalando, aplicando Mulabhandha, reteniendo y exhalando (o inhala, exhala, y luego aplica Mulabhandha y retén).

**RANAS** para estimular el 1° y 2° chakras y ayudarte a sentarte: acuclíllate sobre los dedos de los pies, los talones están elevados y en contacto, los brazos en medio de las piernas con las yemas de los dedos en el suelo, la cabeza erguida. Levanta las nalgas, dejando que la cabeza caiga y mira hacia las rodillas y repite 26-52 veces. A continuación realiza el ejercicio de doblar el cuerpo hacia delante.



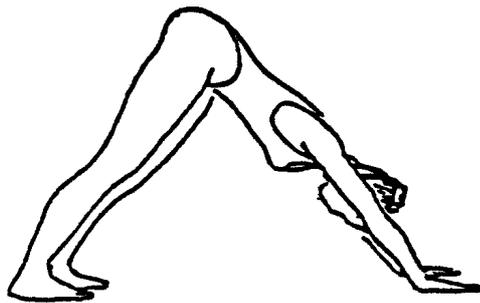
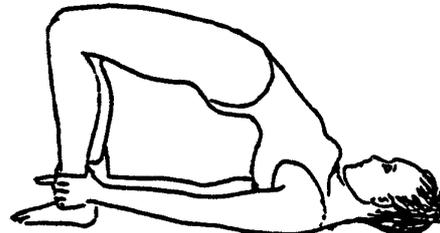
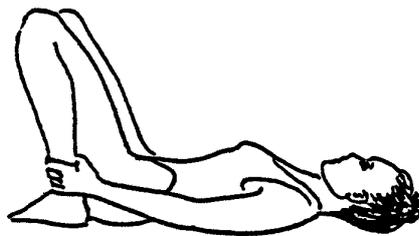
**INCLINACIONES HACIA DELANTE** para estirar las piernas estimular el nervio de la vida y la energía del ombligo: siéntate con las piernas estiradas hacia delante, inclínate hacia delante agarrando los dedos de los pies y exhala cuando lleves la cabeza hacia las rodillas, inhala cuando te incorpores sin deshacer la posición de las manos, y continúa. O, siéntate con las piernas separadas, tocando con la cabeza las rodillas alternativamente durante 1-2 minutos.

**BAJADAS AL CUERVO** para estimular y hacer circular la energía desde el 1° y 2° chakras, y para que resulte más fácil sentarse: acuclíllate, extendiendo los brazos hacia delante (o coloca las manos en Cerradura de Venus en la coronilla), y ponte de pie, repite durante 26 o 52 veces. Te alegrarás de sentarte.



### ELEVACIONES EN CAMELLO

**INVERTIDO** para elevar la energía kundalini por la columna: Sobre la espalda, dobla las rodillas llevando los talones hacia las nalgas, los pies firmemente apoyados en el suelo. Agarra los tobillos y arquea hacia arriba la pelvis, elevando el ombligo hacia el cielo en la inhalación, regresando a la primera posición en la exhalación y continúa 26 o 52 veces.

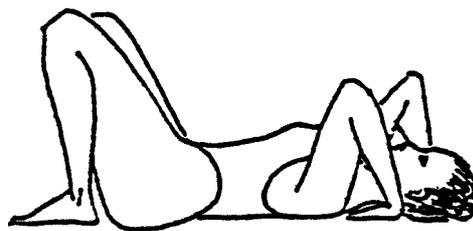


**GURPRANAM** para estimular las glándulas pineal y pituitaria y el 6° y 7° chakras: Siéntate en Postura de la Roca y descansa la frente en el suelo, estirando los brazos hacia delante, las palmas juntas, y mantén la posición con Respiración Larga y Profunda durante 1-2 minutos.

**POSTURA DEL TRIÁNGULO** para estimular la pituitaria y relajar la columna y la mente: Con los pies separados el ancho de las caderas, inclínate hacia delante y coloca las manos separadas el ancho de los hombros delante de los pies a una distancia de unos 7 cms. Levanta las nalgas formando un triángulo, brazos y piernas perfectamente rectos, y mantén la posición con Respiración Larga y Profunda durante 3-5 minutos. Finaliza aplicando Mulabhandha con la inhalación retenida. Haz a continuación Gurpranam.



**CHAKRASANA** (o Postura de la Rueda) para estimular todos los chakras y energizar la columna: Sobre la espalda, coloca las puntas de los dedos justo debajo de los hombros, apuntando hacia los pies, y dobla las rodillas llevando los talones hacia las nalgas. Inhala y eleva el torso haciendo un arco, manteniendo los brazos rectos y trata de enderezar las rodillas. Arquea el cuello y mira las manos, y mantén la posición con Respiración de Fuego durante 30 segundos-1 minuto, o tanto tiempo como te sea posible. La columna se estremecerá de emoción después de esto.





**JANUIRASANA para la concentración:**

Siéntate con el talón izquierdo en el perineo y la pierna derecha estirada hacia delante. Inhala, estirando los brazos por encima de la cabeza, y exhala mientras te doblas lentamente hacia delante y tocas con la cabeza la rodilla derecha, agarrando los dedos del pie derecho con ambas manos. Respira larga y profundamente durante 2 minutos y luego cambia de pierna y repite. Este es un ejercicio clásico para facilitar la meditación.

**YOGA MUDRA** para hacer ascender la energía y abrir la columna: Siéntate en Postura de Loto o Siddhasana, y baja la cabeza llevándola al suelo colocando las manos en Cerradura de Venus en la espalda, respirando larga y profundamente durante 1-3 minutos.



**ADHA SHAKTI CHALNEE KRIYA** para estimular el 6° y 7° chakra: Arrodíllate y lleva la cabeza al suelo, levantando los pies y las espinillas del suelo y equilibrate con las manos en Cerradura de Venus a la espalda. Medita en el Punto del Entrecejo durante 3 minutos.



**PARA ABRIR EL CHAKRA CORONA:**

A) Mano derecha en Gyan Mudra sobre la rodilla izquierda, bloquea la fosa nasal izquierda con el pulgar de la mano izquierda, los dedos apuntando rectos hacia arriba, con Respiración de Fuego a través de la fosa nasal derecha durante 3-5 minutos. Inhala profundamente, retén y saborea el espacio, exhala, relájate y medita. Para una mente clara y centrada.

B) Manos en Cerradura de Venus en la coronilla, con Respiración de Fuego durante 3-5 minutos, enfocando los ojos en el chakra corona, la lengua presiona el paladar.

**DESPUÉS DE CUALQUIERA DE LOS EJERCICIOS QUE FACILITAN LA MEDITACIÓN**

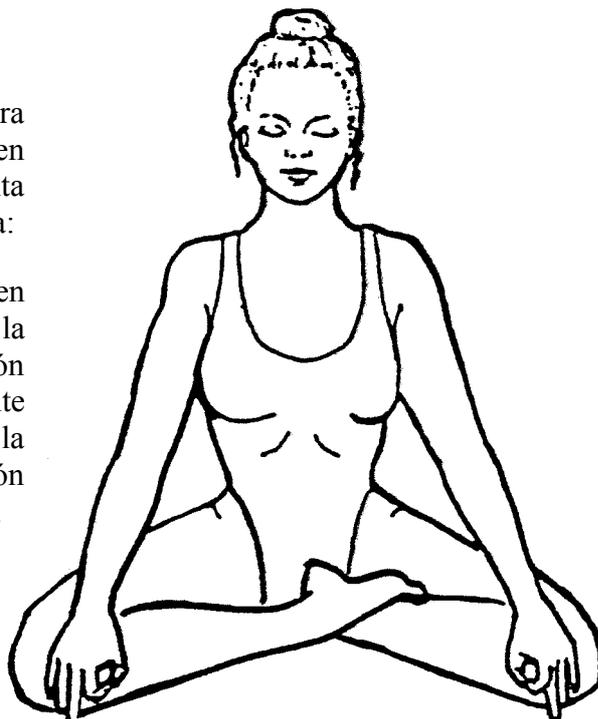
adopta o continúa en postura de meditación con la columna perfectamente recta y mete ligeramente la barbilla. Coloca la lengua en el paladar y comienza a respirar larga y profundamente (4 o unas pocas respiraciones por minuto) y ¡Listo! Conciencia más elevada al instante.



## MEDITACIÓN MUL MANTRA SILENCIOSA

Siéntate con la columna recta, aplicando la cerradura del cuello, las manos descansan sobre las rodillas en Gyan Mudra, los ojos están casi cerrados, y canta mentalmente el Mul Mantra, de la siguiente manera:

Inhala lenta y profundamente mientras cantas en silencio una repetición del mantra. Retén la respiración dentro, y en silencio canta otra repetición del mantra. Luego exhala lenta y completamente mientras cantas otra repetición mental, y retén la respiración con el aire fuera con otra repetición silenciosa. Repite y continúa durante 3-11 minutos.



**E K O N G K A R  
S A T N A M  
K A R T A P U R K H  
N I R B H A O  
N I R V A I R  
A K A A L M O O R A T  
A J U N I  
S A I B H A N G  
G U R P R A S A D  
J A P  
A A D S U C H  
J U G A A D S U C H  
H A I B H E S U C H  
N A A N A K H O S I B H E E S U C H**

**Dios es Uno  
La Verdad es Su Nombre  
Creador  
Sin Miedo  
Sin Enemigos  
Inmortal  
No Nacido  
Auto-iluminado  
Por la Gracia del Gurú  
Medita  
Verdadero en el Principio  
Verdadero a través de los Tiempos  
Verdadero en el Presente  
Nanak será siempre Verdadero**

**COMENTARIO:** El Mul Mantra es la base de todos los mantras en Kundalini Yoga. Esta versión es particularmente poderosa. Comienza con los tiempos más cortos y lentamente ve aumentando a los tiempos más largos. “Repetir este mantra y entrar en sus profundidades es introducirse en las profundidades de tu propia alma. Es la aguja de una brújula que apunta a Dios, describiendo lo Humano en la conciencia de Dios. Te sitúa en el sendero correcto. Es ambas cosas, un mantra y un sutra. Forma la base de la conciencia que deseamos adquirir – esa conciencia que existe en nuestras mismas almas.”

## **L A Y A Y O G A # 2**

### **Kriya de la Caña o de la Caracola**

29 de mayo de 1970

1. Siéntate en Postura Fácil con el pecho hacia delante, la barbilla hacia dentro y la columna recta. Levanta los brazos a los lados con las manos cerradas en puños y los pulgares apuntando rectos hacia arriba. Concéntrate en lo alto de la cabeza, haciendo un triángulo entre tus ojos y lo alto de la cabeza. Respira lenta y profundamente inhalando hacia el final de la columna para purificar el sistema. Si el ángulo de las manos está un poco desdibujado, no formará un campo magnético, que es lo que importa. Continúa durante 3 minutos. (Proporciona el poder para controlar tu destino.)



2. Ahora, mueve los puños acercándolos a las orejas sin tocarlas (unos 5 cms. alejados), los pulgares todavía apuntan rectos hacia arriba, los codos están ligeramente hacia delante. Ese mudra simula la forma de una concha de caracola. Escucha el sonido a través de las manos – estás escuchando el eterno océano a través de ellas. Continúa durante 2 minutos. (Quiquiera que haga esta sadhana con amor, devoción y fe, obtendrá dominio y toda la creación le servirá.)



3. Luego, haz circular en un ciclo de 3 ½ dentro de tu cabeza el canto durante 10-15 minutos, con el mismo mudra.

**E k O n g K a r  
S a t N a m  
S i r i W h a H e G u r ú**

**COMENTARIO:** Si perfeccionas este mudra, no habrá nada que no puedas conocer, ni ningún sonido que no puedas oír. La caña y la caracola y el gong representan la Infinita corriente de sonido. YB.

La Caña es lo Divino, la Voz Infinita, la Caracola es el símbolo de esa infinita corriente de sonido, y el gong abre los chakras.

Laya Yoga te sintoniza con el Fluir Universal. Si quieres desplazarte a una distancia de 800 millas, tienes que usar un avión. La nave conocida por sabios y santos, y ahora disponible para ti, es la enseñanza de Laya Yoga, el “saber como”. Todos aquellos que respiran son hermanos. La personalidad sirve al yoga, no a la inversa. Transformar el ego individual en Ego Universal nos asegura la liberación. El mismo poder tanto crea como destruye. GK

Si has realizado tu Sadhana, tu acción será libre. No malgastes tu cuerpo – úsalo para la Sadhana. Siempre que invoques a tu maestro, él permanecerá entre tú y el tiempo. Si invocas a tu ego, el tiempo te afectará. Un hombre que domina la corriente del sonido, domina el tiempo. YB.

## LAYA YOGA # 4

7 de junio de 1970 y octubre de 1971

NOTA: esta kriya ha de realizarse solamente en las primeras horas de la mañana.

1. Siéntate en la postura más cómoda para la meditación, con la barbilla metida hacia dentro y el cuello y espalda rectos. Sintonízate con la personalidad del maestro (dentro de ti) y encuentra el resplandor, (con el Adi Shakti Mantra). Es posible cambiar la corriente de la vida, el prana, desde tu mano hacia la Mano del Infinito. Continúa durante 5 minutos.

2. Separa los dedos y los pulgares, a la misma distancia, pero únelos a los dedos y pulgares de la otra mano y coloca el mudra (Bhujan Mudra) a la altura del nervio de la mente (el plexo solar). Permanece en esta postura durante 2-3 minutos, luego inhala, exhala y relájate.

3. Lleva el Mudra al Punto del Ombligo, apuntando con los pulgares rectos hacia delante y el resto de los dedos hacia abajo. Aplica Mulabhanda y Cerradura de Cuello. Respira profunda y rápidamente, cantando en silencio.

**S o**

en la inhalación, y

**H u n g**

en la exhalación. La Kundalini se elevará desde el ombligo hacia lo alto de la cabeza. Sin Mulabhanda, esa kriya no puede realizarse en absoluto. Martillea de un modo real el área que se encuentra entre el 2º y 3º chakra con la respiración. Después de un rato, sustituye el mantra por "Sat Nam" y continúa durante 5 minutos. Inhala, concéntrate en lo alto de la cabeza, exhala y relájate.

4. Manteniendo las manos todavía en Bhujan Mudra, canta el ciclo de 3 ½ del canto Laya durante 5-10 minutos, y elévalo en un movimiento giratorio a lo largo de la columna.

**E k O n g K a r A**  
**S a t a N a m A**  
**S i r i W h a A**  
**H e G u r ú**

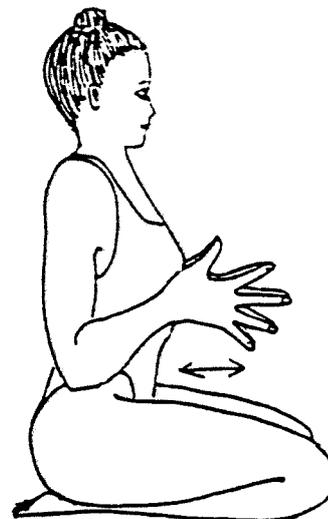


**COMENTARIO:** Nos volvemos inmortales cuando lo creamos a Él en nosotros. Estropeamos el viaje cuando estropeamos el cuerpo. Un cuerpo limpio, puro indica una buena disposición para el punto de destino. Si el cuerpo no se puede sentar inmóvil, ¿cómo podemos hacer que la mente esté inmóvil? La sabiduría les pertenece a aquellos que la practican. Qué el amor fluya desde todos nosotros. Los más humildes sobre la tierra son los más elevados en la Casa de Dios.

## LAYA YOGA 8

22 de agosto de 1970

1. Siéntate sobre los talones en Postura de la Roca, o entre ellos en la Postura de Celibato, con las rodillas separadas. Coloca las puntas de los dedos juntas, pero no las palmas de las manos, separando ligeramente los dedos de cada mano, y coloca el mudra entre el plexo solar y el Centro del Corazón. Inhala profundamente, exhala completamente, y bombea el estómago durante 5 minutos.



2. Mientras tu profesor canta un largo

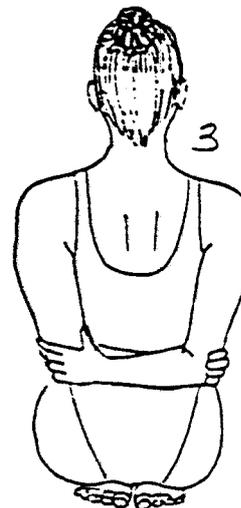
**S a t N a m**

Inhala en Sat y exhala en Nam, concentrándote en lo alto de la cabeza, durante 10 minutos.

3. Envuelve los brazos por detrás de la espalda y agarra cada codo con la mano contraria. Lleva la mirada al punto situado en lo alto de la cabeza y aplicando la Cerradura de Raíz canta

**A k a l**

7 veces, elevando el tono en la quinta repetición. (Tiempo sin especificar).



**COMENTARIO:** Para conectarte con el ritmo, debes llevar esa voz al centro de tu conciencia. “Akal” quiere decir: el que nunca muere, la conciencia de Dios nunca muere. No te opongas. Deja que fluya, deja que suceda. La oración no tiene sentido si no puedes relacionarte con Dios. Sintonizar es relacionarse conscientemente con la Conciencia Suprema.

**NOTA:** Laya Yoga #1, 3, 5, 6 y 7 aparecen en Sexuality & Spirituality.

## MEDITACIÓN DE MARTE

15 de diciembre de 1970 (Para el Corazón)

Esta meditación limpia todo el Karma previamente creado hasta el momento. La meditación es una cuestión individual. Una meditación hecha incorrectamente tendrá efectos negativos, una meditación correcta proporcionará recompensas adecuadas. Una vez que te sitúes, olvídate del cuerpo y del dolor (simplemente ajustes de los nervios). Los pensamientos se opondrán a tu unión con el Espíritu.

1. Siéntate con la columna recta, y ahueca las manos delante del corazón, con los ojos cerrados. Pídele al Señor que abra tu corazón de par en par, para que se pueda abrir completamente a Él. Inhala la dulzura y el amor del Señor, y exhala la negatividad (Tiempo no especificado).

2. Baja la barbilla hacia la cavidad existente entre las clavículas, con el cuello y la espalda rectos. Inhala y exhala apenas. Los demonios se cernirán sobre ti, pero ve más allá de ellos y únete. Continúa durante 45 minutos.

3. Canta Har durante 3 minutos, luego inhala y exhala 3 veces.

4. Luego canta en un ciclo de 3 ½ el mantra:

**E k O n g K a r A**  
**S a t a N a m A**  
**S i r i W h a A**  
**H e G u r ú**



En “Ek”, contrae con fuerza el ombligo, visualizando la energía del ombligo descendiendo hacia el recto y órganos sexuales.

En la primera “A”, aplica Mulabhandha y en la segunda “A” (después de “Nam”) aplica la Cerradura de Diafragma, visualizando la energía ascendiendo en un movimiento de espiral por la columna a través de los chakras.

En la “A” después de “Wha”, aplica la Cerradura de Cuello, viendo la energía ascendiendo en espiral a través del cuello, y en “He”, relaja Mulabhandha y la Cerradura de Diafragma y permite que la energía que se mueve en espiral se vaya a través del Chakra Corona.

Todo el mantra es cantado en una sola respiración. Relájate.

## RESPIRACIÓN PARA CAMBIAR LAS FOSAS NASALES A VOLUNTAD Y ALTERAR ESTADOS MENTALES



**Cómo hacerlo:** Siéntate en una postura meditativa cómoda con la columna recta. Enlaza los dedos manteniendo el pulgar derecho por arriba. Coloca las manos en el centro de la línea del diafragma, tocando el cuerpo.

Cierra los ojos. Concéntrate en la respiración mirando la punta de la nariz. Observa a través de qué fosa nasal estás respirando. Al cabo de 3 minutos deberías saberlo. Luego cámbiala. Si estás respirando principalmente por la fosa nasal izquierda, cambia conscientemente a la fosa nasal derecha. Asegúrate de mantener los hombros completamente relajados. Deberías ejercer cierta presión en tus manos, pero ninguna en los hombros.

Practica cambiando esta respiración tanto tiempo como desees. 1 minuto es una buena porción de tiempo. Puedes incrementarlo a un máximo de 31 minutos.

**Lo que hará por ti:** Este ejercicio alterará tu energía al cambiar la fosa nasal activa. Si estás pensando algo neurótico, y observas que estás respirando por la fosa nasal derecha, comienza a respirar por la fosa nasal izquierda. (Esto cambia la energía desde el fuego hasta lo frío). Si no te puedes relajar o dormir, cambia a tu fosa nasal izquierda. Pero si estás irritado, deprimido, o en un estado mental extraño, comienza a respirar por la fosa nasal derecha. En 3 minutos serás una persona diferente.

Esta capacidad para cambiar las fosas nasales debería ser enseñada a los niños durante sus 3 primeros años. Ejercitar esta capacidad puede prevenir crisis nerviosas.

**NOTA:** Con la práctica, puedes cambiar de fosa nasal simplemente concentrándote y variando la mirada hacia el lado por el que quieres respirar. Otra técnica consiste en tumbarte sobre el lado de la fosa nasal que está funcionando y colocar un pequeño cojín debajo de la axila, presionándola con el peso del cuerpo. La ciencia de las fosas nasales se llama Swara Yoga. Nos enseña que cuando una fosa nasal es dominante, el hemisferio cerebral contrario domina. La fosa nasal izquierda y el hemisferio derecho del cerebro son considerados lunares, y la fosa nasal derecha (y el hemisferio izquierdo), solares. Se recomienda cambiar las fosas nasales a los primeros síntomas de la enfermedad.

## PODER PRIMARIO

1. Siéntate en Postura Fácil, con las manos en Gyan Mudra, la columna recta, los ojos fijos en la punta de la nariz.

2. Inhala y contrae el recto y los órganos sexuales. Tira del punto del ombligo hacia dentro. Retén brevemente. Luego exhala y deshaz las cerraduras.

3. Respira de tal modo que la respiración cree el sonido mental.

**S a t**

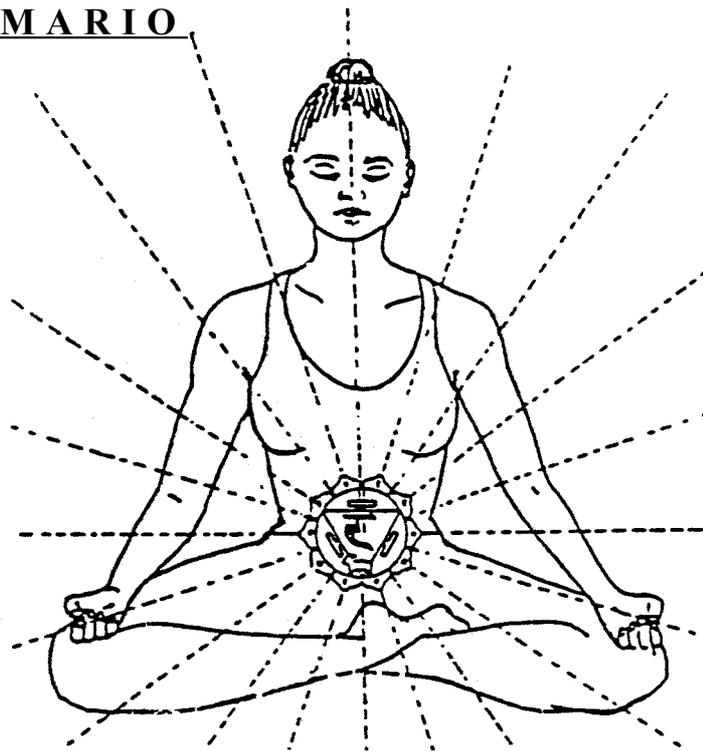
con la inhalación, y

**N a m**

con la exhalación.

4. Imagina energía pránica fluyendo en tu interior y dirigiéndose hacia el punto del ombligo. (El tiempo no fue especificado).

**COMENTARIO:** Si la concentración es buena, toda la espalda y la columna se calentarán. Está escrito que aquel que perfeccione esta kriya puede dominar la muerte y la vejez. Puede aprender a transferir el prana a otro ser por medio de la curación e incluso prolongar la vida de esa persona. No se verá afectado por su negatividad pasada y ningún pensamiento negativo traspasará su proyección. Es una meditación simple, pero trata del PODER PRIMARIO DE LA CREACIÓN.



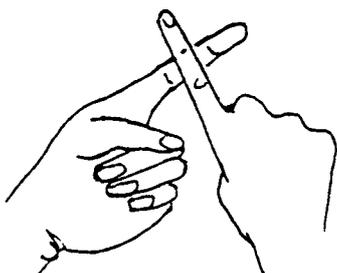
**DEMONIOS Y ÁNGELES:** ¡Dios no te aceptará como ángel, porque nunca te envió como ángel! No te aceptará como demonio porque tampoco hizo nunca de ti un demonio.

7 de agosto de 1975

## MEDITACIÓN PRÁNICA

16 de febrero de 1976

En Postura Fácil, con la columna recta, cierra las manos en puños, con los dedos de Apolo (anulares) estirados hacia delante, el pulgar sobre los dedos doblados. Los dedos de Apolo se cruzan en las falanges del medio, el dedo de la mano derecha encima, (la palma de la mano mira hacia abajo, el dedo de la mano izquierda debajo, la palma de la mano hacia arriba), a la altura del diafragma. Los dedos permanecen rectos y planos.



Inhala lenta y profundamente por la nariz, y exhala lenta y completamente, y con fuerza (así las puntas de los dedos de Apolo se tocan), a través de la boca en forma de O (sin silbar) todo el ciclo dura 15 segundos.

Notarás los dedos fríos. Nunca hagas esto con una respiración rápida.

Medita en tu propio prana transportado por la respiración, durante un tiempo máximo de 11 minutos.

Luego entrelaza los dedos y estíralos.

**COMENTARIO:** Para mantener la juventud de mente y cuerpo, a pesar de la edad. Proporciona salud y capacidad curativa... fertiliza el cerebro de manera que no hay depresión. Puede que bosteces o te estires pero continúa con la respiración. Elimina la fatiga, te proporciona un flujo constante de energía. Te volverás intuitivo y sensible de un modo universal (sensible a los fenómenos como los terremotos, etc.), no te cansarás.

**ORACIÓN:** ¿Has comprendido alguna vez lo que es una oración? Creas un efecto vibratorio y entra en la Creatividad Infinita alrededor de tu psique, y la respuesta llega, expresada en la energía de un trabajo hecho. Dices, “¡la oración funciona!” Es solamente tu mente que tiene el poder de concentrarse y trabajar con esa belleza.

Si eres capaz de relacionarte con esa Radiación Universal de manera que el haz de luz y la frecuencia de proyección sea clara, entonces te has comunicado con el universo, éste te sostendrá, del mismo modo que los padres felices sostendrán a sus hijos, su creación. Esta relación de conciencia con la Conciencia Infinita es uno de los requisitos fundamentales de la vida y la meta del yoga.

Cita extraída de Sadhana Guidelines



## MAHA SHAKTI PRANAYAM

### (La Kriya del Silbido)

7 de septiembre de 1974

1. Sentado en Postura Fácil, manos en Gyan Mudra, concentrándote en el Tercer Ojo, inhala por la nariz y exhala con un silbido (abriendo la cerradura de la ignorancia) durante 5 minutos. Escucha el silbido en el Punto del Entrecejo y escucha el sonido mientras te envuelve, y en la nuca. (Para el cerebro inferior).

2. Invierte la respiración – inhala con un silbido y exhala por la nariz, concentrándote en el Tercer Ojo durante 15 minutos. \*(Proporciona una conciencia clara, una fuerte disposición, desvela cavidades cerradas, te lleva a límites desconocidos. Para el cerebro superior).

3. Inhala, retén la respiración y medita en el recto, visualizando los 4 pétalos rojos del chakra rotando, mientras contraes y relajas rítmicamente el recto durante 5 minutos.

4. Meditando en el recto y en las obsesiones, canta

**L a a a a a a**

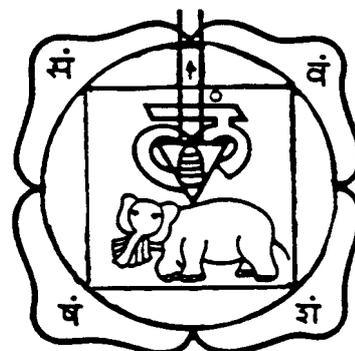
durante 5 minutos, para unir prana y apana.

**NOTA:** Encontramos 3 versiones de este pranayama, dos de ellas son como la indicada arriba. La tercera versión omite el párrafo 4 por completo, y repite el párrafo 1 y 2 dos veces (3 tiempos en total) con pausas en medio, y las duraciones de cada uno eran de 5 minutos sólo, para ser incrementadas a 7 ½, con 4 repeticiones en total, después de cierta práctica. Luego especificaba hacer cada uno (1 y 2) durante 15 minutos sin pausas o repeticiones. El comentario de abajo procede de esta versión).

**COMENTARIO:** Este ejercicio masajea el cerebro, estimulando ciertas células cerebrales, y produce tolerancia, elimina la tensión. Practica por la mañana y por la tarde durante 15 días y nunca serás perturbado. El anillo del recto es la base del Cordón de Plata y cuando el Cordón masajea la coronilla, el hombre llega a ser un dios. El Chakra Muladhara en el recto, tienen cuatro pétalos rojos que representan los 4 campos magnéticos; el elefante representa sabiduría y tolerancia. Un campo magnético positivo o aura atrae amigos virtudes y vibraciones elevadas. La mente está dominada por la respiración y la respiración el método físico de control de la mente. La negatividad es locura o pérdida consciente del control mental.

La mente es energía, no el ser. El subconsciente es el ser. Puedes hacer que el cerebro trabaje para limpiar el subconsciente. Al meditar en el maestro obtendrás su poder, al meditar en Dios obtendrás Sus poderes. Al meditar en la respiración, ¡obtendrás el poder de la vida! Las normas de este ejercicio son: 1. Debes ser decidido. 2. Nadie te puede ayudar. 3. Mantén tus vibraciones elevadas – (la compañía de un hombre positivo te elevará, y un hombre negativo te hará caer). 4.

¡Sigue adelante! ¡6 líneas describen este ejercicio y ¡6 páginas describen sus efectos!

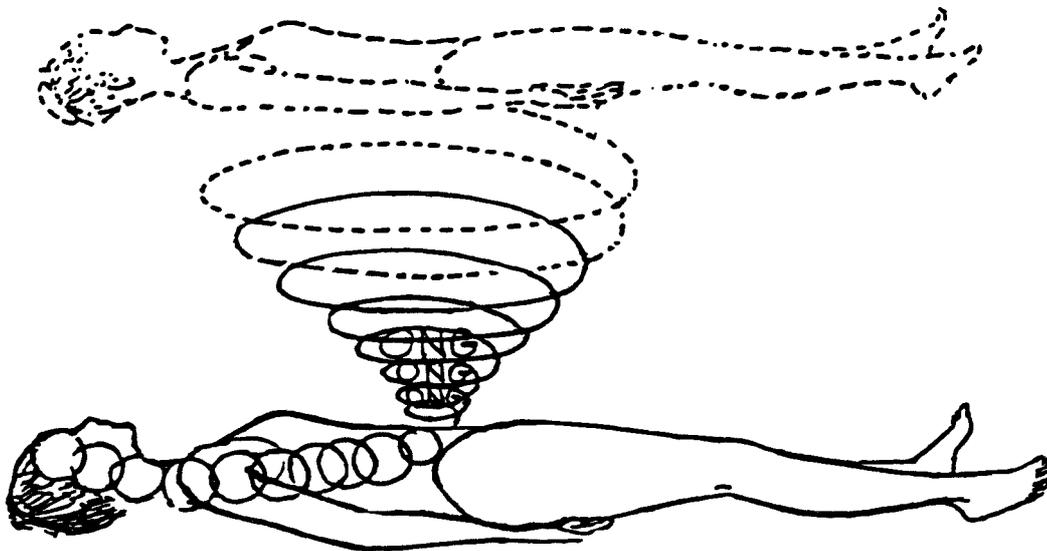


## LEVITACIÓN MENTAL

Después de realizar una poderosa kriya de ombligo, tumbate sobre la espalda para relajarte profundamente. Concentra toda tu energía consciente en el punto del entrecejo. Luego deja que esa esfera de energía descienda al chakra del ombligo. Siente el latido del corazón en ese punto. En cada latido, oye el sonido en eco,

**O n g , O n g , O n g ...**

Al tiempo que sientes que tu energía comienza a vibrar con el sonido, observa el vórtice en espiral extendiéndose desde el ombligo. En este cuerpo mental, deja que la mente se eleve y salga del chakra del ombligo para flotar libremente en la proximidad del cuerpo físico durante 5-15 minutos.



Después regresa de un modo consciente a un cuerpo completo que siente. Entra del mismo modo en que saliste. Realiza varias respiraciones profundas y estira el cuerpo, arqueando la columna como un arco unas cuantas veces. Gira las manos y pies partiendo de las muñecas y tobillos. Frota las palmas de las manos y las plantas de los pies una contra otra. Luego siéntate y ¡siéntete estupendamente!

**COMENTARIO:** Este es el comienzo de la levitación mental, la capacidad para proyectar el centro creativo de la psique hacia puntos más allá del cuerpo. Saliendo a través del punto del ombligo, la energía física se estimula para mantener el cuerpo. A veces una persona intenta proyectarse y tiene un punto del ombligo débil. El cuerpo puede enfriarse y enfermar y como resultado puede surgir desorientación. ¡Esta técnica, (a través del punto del ombligo, después de una poderosa kriya de ombligo) abre la capacidad de relajación total y de regeneración física!

## PURIFICACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y ENERGÍA DEL OMBLIGO

23 de febrero de 1970

A) En Postura Fácil o en Postura de Loto, imagínate que eres una persona hermosa y un perfecto yogui. Endereza la columna. Levanta hacia los lados la parte superior de los brazos de modo que quede paralela al suelo, y dobla los codos con los antebrazos formando ángulos rectos. Presiona las manos hacia atrás con las palmas hacia arriba, como si estuvieses sosteniendo un peso. Medita en el punto del entrecejo. Inhala profundamente, retén brevemente, y exhala por completo mientras contraes el ombligo, cuatro veces, vibrando mentalmente *S a t* con la inhalación y *N a m* con la exhalación. Luego inhala muy profundamente, retén la respiración y aplica Mulabhandha, imaginando la energía pránica fluyendo desde el cosmos para encontrarse con la energía apánica en el punto del ombligo. Siéntete muy divino y ligero.



Luego exhala completamente, y continúa aplicando la Cerradura de Raíz con la exhalación retenida, proyectando la mente para que se una conscientemente con lo Divino. Relaja la respiración y repite el ciclo, continuando durante 5-10 minutos.



B) En Postura Fácil o de Loto, descansa las manos en las rodillas en Gyan Mudra, concentrándote en el Tercer Ojo, y respira larga, profunda y poderosamente por ambas fosas nasales durante 10 minutos. \*

**COMENTARIO:** Esta meditación carga el centro del ombligo y equilibra los meridianos de los pulmones, incrementando el flujo de energía curativa a través de las manos. Puesto que la energía del ombligo se distribuye a través de los nadis todo el cuerpo se limpia y se regenera. Si incrementas lentamente el tiempo hasta una hora al día, los nervios serán fuertes y la mente se concentrará con facilidad.

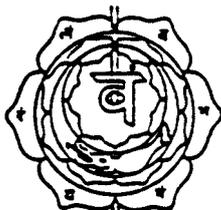
Meditar en la respiración te proporciona un sentido de belleza de la vida y de la belleza del ser. Si vas a tener una base mental fuerte, debe comenzar en el reconocimiento de que eres un alma hermosa. El respeto a uno mismo lleva al respeto por los demás, y te da el poder para llevar a cabo las tareas, se directo y sincero.

\*Consulta "Respiración para Cambiar las Fosas Nasales a Voluntad" página 122.

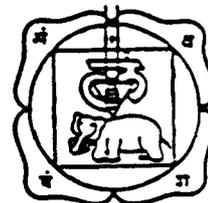
## MEDITACIÓN RAJA YOGA PARA TAPA

1. Siéntate en Postura fácil, con las manos en Gyan Mudra, observa conscientemente la respiración como un flujo divino, despertando la energía. Siéntela como el pulso de la vida, con una Respiración Larga y Profunda (y observa si proviene de la fosa nasal izquierda o derecha).

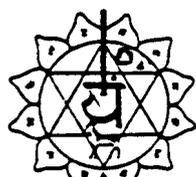
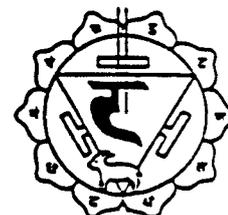
2. Concéntrate en el Primer Chakra (Anal) y contrae el ano, sintiendo la respiración masajearlo con la inhalación. Siente la eliminación a través de él en la exhalación. Continúa durante 1 minuto.



3. Concéntrate en el 2º Chakra (Sexo). Inhala y contrae suavemente el primer y segundo chakras. Continúa durante 1 minuto.

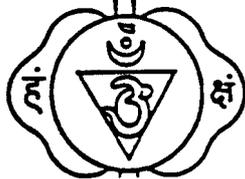


4. Concéntrate en el 3º Chakra (Ombligo), contrayendo los tres centros inferiores con cada inhalación durante 1 minuto.



5. Concéntrate en el 4º Chakra (Corazón). Aplica la Cerradura de Diafragma en la inhalación. Con una Respiración Larga y Profunda eleva la energía cada vez más a lo largo de la columna.

Luego concéntrate en el 5º Chakra (Garganta), aplicando la Cerradura de Cuello.



Lleva la mirada hacia arriba, a la 10ª Puerta (estimulando el 6º Chakra). Visualiza una vara brillante arriba y debajo de la columna. Inhala, exhala y retén la respiración con el aire fuera. Inhala y relaja la respiración.

6. Inhala, aplica todas las Cerraduras y bombea la barriga 5 veces. Exhala, inhala y aplica todas las cerraduras, bombeando la barriga 8 veces. Repite, bombeando 10 veces, luego 12, 17, 22, 14 y luego 26

veces. Después, con una respiración larga, lenta y profunda, concéntrate firmemente en el flujo pránico que asciende por la columna entrando en la Glándula Pineal.

7. Presiona la zona baja de la espalda hacia delante, con las manos descansando sobre las rodillas y realiza Respiración de Fuego durante 3 minutos.

8. Desde el Punto del Ombligo, canta

**H u m**

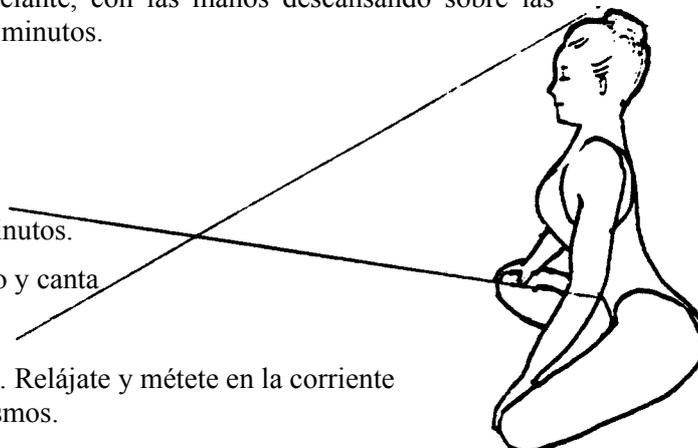
más rápido que una vez por segundo durante 3 minutos.

9. Deja salir tu mirada por la parte alta del cráneo y canta

**O n g**

desde el punto donde la nariz se une a la garganta. Relájate y métete en la corriente del sonido, vibrando con todos los átomos del cosmos.

El poder de esta serie depende del enfoque mental de la energía pránica canalizada por la respiración a lo largo del cordón de plata y entrando en el Infinito. "Hum" significa "nosotros" y "ong", "Infinita Conciencia Creativa".



## MEDITACIÓN DEL ESCUDO DEL CORAZÓN

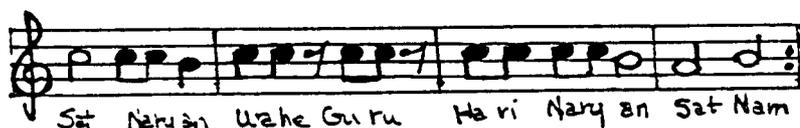
10 de noviembre de 1980

Siéntate en Postura Fácil con la columna recta. Coloca la mano derecha en Gyan Mudra activo (el dedo índice curvado por debajo del pulgar, los otros dedos extendidos y juntos), la muñeca descansa sobre la rodilla derecha. El brazo izquierdo está doblado y relajado, la mano izquierda permanece a una distancia de unos 15 cms. con respecto al Centro del Corazón con la palma de la mano mirando hacia el cuerpo, el pulgar y los dedos rectos, tensados y unidos. Concéntrate en la mano como si fuera un escudo para tu corazón. Para que se corresponda con el campo magnético, la “antena” debe estar tensa.



Inhala profundamente y exhala completamente. Repite dos veces más. Luego inhala y comienza a cantar el mantra con la melodía usual.

<b>Sat Narayan Wahe Gurú</b>	SAT NARAYAN	El Verdadero Sostenedor
<b>Hari Narayan Sat Nam</b>	WAHE GURÚ	Sabiduría Indescriptible
<b>Sat Narayan Wahe Gurú</b>	HARI NARAYAN	Sustento Creativo
<b>Hari Narayan Sat Nam</b>	SAT NAM	Verdadera Identidad



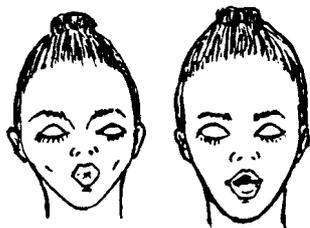
Continúa durante 3-5-7 minutos pero no te excedas. Si estás con otras personas a tu alrededor, puedes simplemente susurrarlo.

**COMENTARIO:** Cuando te sientas cansado y sientas que nada sucede, esta es una herramienta. ¡PERO NO TE EXCEDAS! Te he entregado algo que es muy sagrado y muy secreto. Beber en exceso el néctar puede a veces provocar dolor de barriga. Así que, hazlo de tres a siete minutos en absoluta calma.

Mientras te concentras en el escudo de la mano, sentirás un calor de energía poderosa atravesando tu mano en dirección al Centro del Corazón. (Concentrarse en la cabeza es un error).

## PARA ABRIR EL CHAKRA DEL CORAZÓN AL INSTANTE

7 de marzo de 1972



Inhala, silbando “W h e w w w w w w ”

Exhala, cantando “L a a a a a a a ”

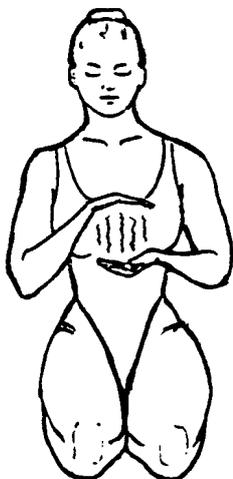
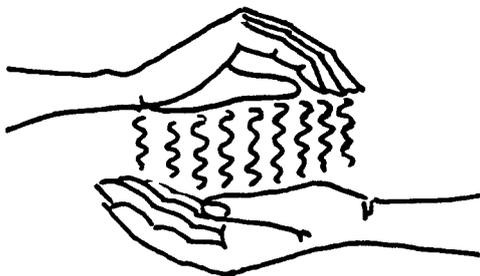
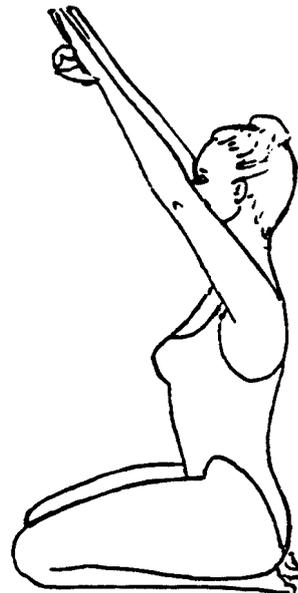
Inténtalo. ¡Funciona!

## SERIES DE MEDITACIÓN

NOTA: Las siguientes 7 meditaciones fueron dadas en una serie, en Nueva Orleans, el 11 y 12 de junio, el año no fue especificado. Las bellas ilustraciones que acompañan a las notas mostraban las figuras en Postura de la Roca. Cada una puede ser practicada sola alargando el tiempo. G.K.

### # 1 – UNA MEDITACIÓN HERMOSA Y DICHOSA PARA AUMENTAR LA VALENTÍA Y TRAER AMABILIDAD A LA EXPRESIÓN.

Sentado en Postura de la Roca y con las manos en Surya Mudra (sentado sobre los talones, las puntas de los dedos pulgares tocan las puntas de los dedos anulares), con el resto de los dedos rectos, levanta los brazos a un ángulo de 60° hacia delante, manteniéndolos bien rectos. Respira muy lenta y profundamente como si te concentrases en la punta de la nariz durante 5-11 minutos. Luego inhala, retén la respiración, levanta los brazos por encima de la cabeza y da una palmada juntando las manos. Luego relájate y disfruta. \_



### # 2 – KRIYA INFINITA: UNA GARANTÍA PARA DÍAS FELICES, DESARROLLA LA CAPACIDAD, LA SENSIBILIDAD Y LA FUERZA DEL CORAZÓN.

En una postura de meditación cómoda, con la barbilla hacia dentro, el pecho hacia fuera, la columna recta, ahueca las manos una sobre la otra a la altura del pecho delante del corazón, y míralas con la barbilla firmemente hacia dentro. Continúa durante 5-11 minutos. Luego estírate hacia arriba, retén la respiración, exhala y repite 3 veces. Después estírate y abre ampliamente los dedos, girando el cuerpo a izquierda y derecha, y relájate.

Para desarrollar la capacidad, sensibilidad y fortaleza del corazón. Para tomar las riendas de la energía humana. Una garantía de días felices. Esta meditación le regalará años a tu vida si la practicas regularmente.

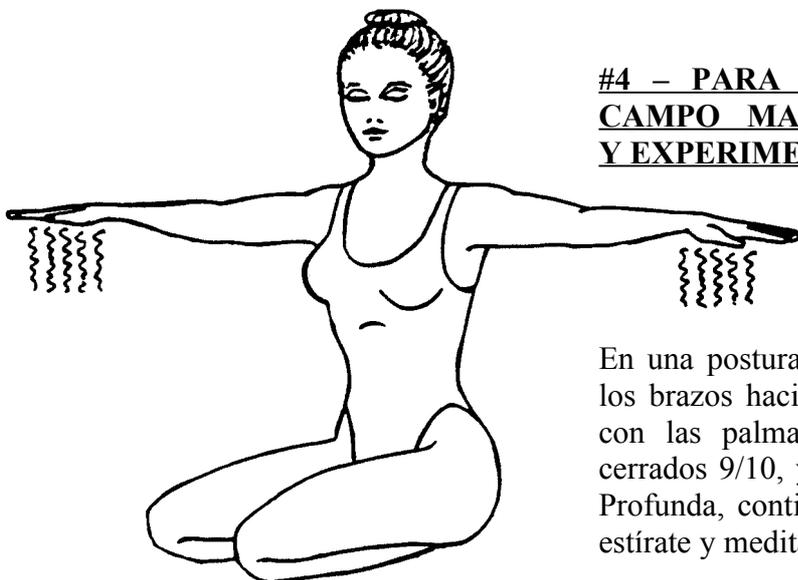
### **#3 – MEDITACIÓN PARA LA TÉCNICA DE LLEVAR COSAS A CABO, Y PARA EL CORAZÓN Y EL SISTEMA LINFÁTICO**

En postura meditativa, coloca las manos como si fueran garras y curva los brazos delante del pecho sin que se toquen (como si estuvieses abrazando un tonel). Mantén los brazos, las manos y los dedos muy tensos hasta que tiembles y vibren vigorosamente, con una Respiración Larga y Profunda. Continúa durante 5-8 minutos. Luego levanta los brazos y cierra las manos en puños, inhala profundamente y exhala 3 veces y relájate.

Esto sintoniza todas las glándulas asociadas con el corazón. Fortalece el corazón y entona el sistema linfático. Esta mediación, combinada con la respiración, re proporciona una técnica para llevar a cabo tus cosas.



**COMENTARIO:** El poder de llevar a cabo las cosas debe estar en armonía, ya que el ritmo del corazón es el ritmo de todo el ser. Cuando fluimos con ese ritmo, estamos en armonía con la creatividad.

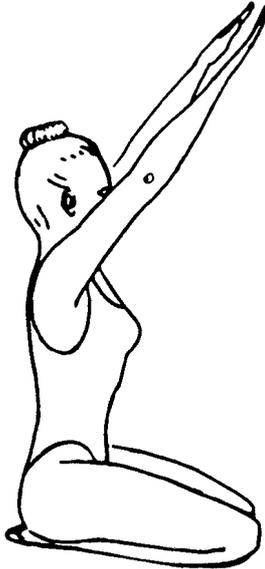


### **#4 – PARA ARMONIZARSE CON EL CAMPO MAGNÉTICO DE LA TIERRA Y EXPERIMENTAR PAZ Y ALEGRÍA**

En una postura de meditación cómoda, estira los brazos hacia los lados, paralelos al suelo, con las palmas hacia abajo. Con los ojos cerrados 9/10, y con una Respiración Larga y Profunda, continúa durante 3 minutos. Luego estírate y medita.

Para experimentar paz y alegría, libera el estrés y la tensión en cualquier circunstancia y armonízate con el campo magnético de la tierra. Te volverás 84 veces más fuerte.

### #5 – MEDITACIÓN DE PRANA PARA REJUVENECER Y ELIMINAR TODA ENFERMEDAD



Ahora, levanta los brazos rectos hacia delante a un ángulo de 60°, y tensa los dedos, con los pulgares a los lados, fuertemente hasta que tiemblen. (Las orejas te picarán si se hace correctamente).

Los ojos cerrados 9/10, mantén los hombros relajados. Cuando la respiración comience a cobrar importancia, te estarás conectando con la fuerza vital pránica.

Continúa durante 3 minutos.

Luego, inhala, retén, déjate ir hacia el universo y relájate. Haz esto por un periodo no superior a los 5 minutos al principio, pero gradualmente puedes incrementar el tiempo a 31 minutos.

Esta meditación te hace literalmente más joven y detiene el ciclo de decadencia. Es la “Meditación de Prana” y elimina toda enfermedad cuando se realiza con regularidad.

### #6 – MEDITACIÓN PARA EL RESPLANDOR E INVERTIR LA EDAD

Presiona los codos firmemente contra las costillas a cada lado y dobla los antebrazos hacia arriba formando un ángulo de 45°. Lleva los pulgares con fuerza hacia atrás de manera que apunten hacia arriba, dejando que el resto de los dedos se relaje. Medita en el Chakra del Corazón, elevándote por encima del dolor. Continúa durante 5 minutos.

Hace que toda el área resplandezca. Invierte el proceso de envejecimiento.



**#7 – KRIYA DE LOTO, MEDITACIÓN DE LA CREACIÓN, PARA TRASPASAR TODAS LAS ADVERSIDADES.**

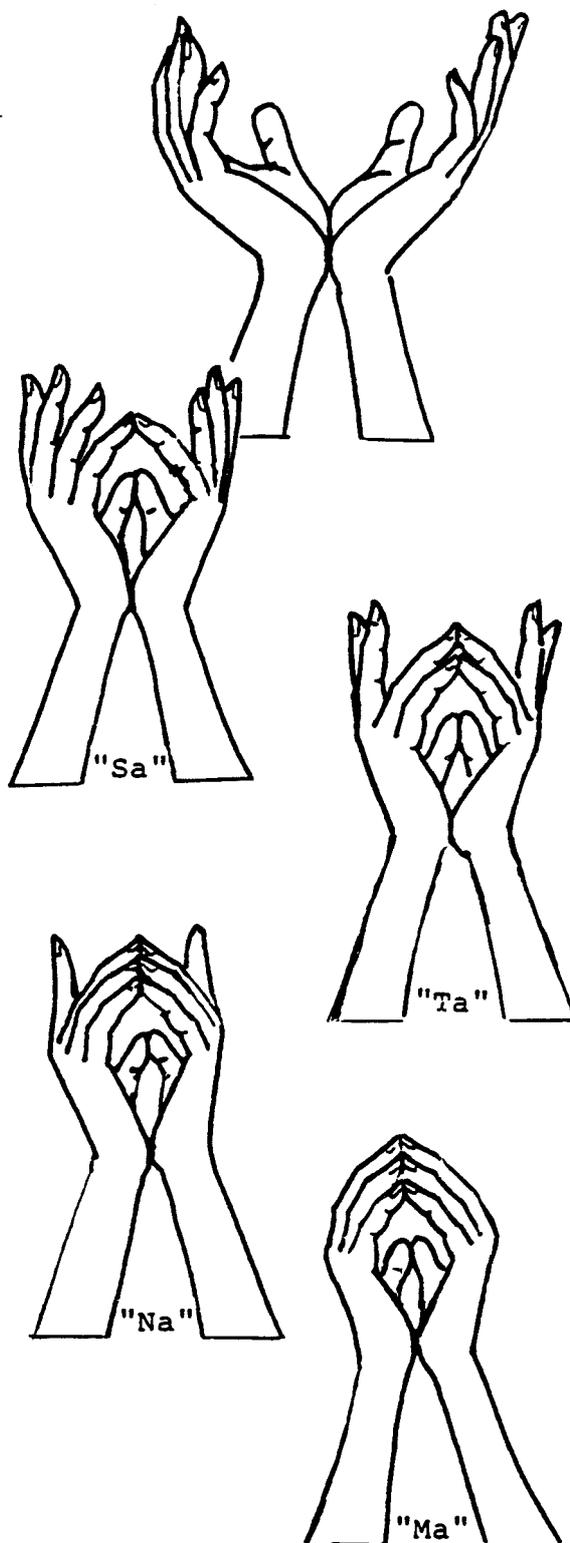
Todavía sentado en postura de meditación, une las manos en las bases formando un loto a la altura del corazón. Para empezar y entre cada repetición del mantra, los pulgares y los meñiques están separados y después únelos de la siguiente manera.

Canta el “Bij Mantra”

**S a T a N a M a**

Primero en Idioma Humano (audible), uniendo los pulgares y los meñiques, canta “Sa”. Luego junta los dedos anulares, cantando “Ta”, luego los dedos corazón, cantando “Na”, y por último, los índices, cantando “Ma”. Después repite los mudras y el mantra, susurrándolo, en el Idioma de los Amantes, y finalmente en el Idioma de Dios – en silencio.

**COMENTARIO:** La meditación de creación es una de las más poderosas meditaciones que se conocen. Esta es la meditación sobre el poder de la palabra y el poder creación en el interior. El ritmo de la polaridad se cambia. Es una promesa para aquel que practica esta kriya que ¡traspasará todas las adversidades!



## MEDITACIÓN DE TRIPLE PERSONALIDAD

30 de abril de 1973



Siéntate como un gran yogui y medita en los sonidos básicos, el idioma de los misterios. Coloca las manos sobre las orejas, los dedos apuntan hacia atrás, manos en gyan mudra. Canta en la nota Do, en ciclos.

**L a r a u m**

**u m r a l a**

Destapa las orejas girando las manos hacia atrás usando los pulgares como ejes entre el “um ra la” y el “la ra um”. Continúa el movimiento.

**COMENTARIO:** En nuestra secuencia de la vida, todos sabemos que la secuencia te llevará a la consecuencia. Los patrones traen el mismo dolor una y otra vez. Existimos y existe a nuestro alrededor. Estamos enjaulados por nuestro ambiente. Sabemos que queremos cambiar, pero no podemos. Cuando no tenemos deseo de pertenecer, ni un objetivo que alcanzar, no podemos actuar. G.K.

## MEDITACIÓN DE EXTENSIÓN DE YOGA

6 de abril de 1971

Siéntate en Postura de la Roca o en Postura Fácil con el bazo derecho hacia delante y hacia arriba a un ángulo de 60°, la palma de la mano mira hacia arriba, y el brazo izquierdo hacia abajo en un ángulo de 6°, con la palma de la mano hacia arriba. Mientras cantas

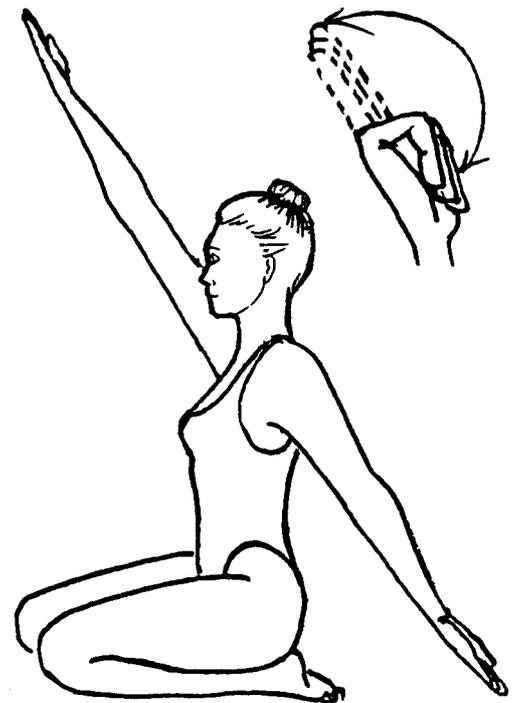
**O n g**

dobla los dedos por encima de las palmas de las manos mientras cantas

**S o h u n g**

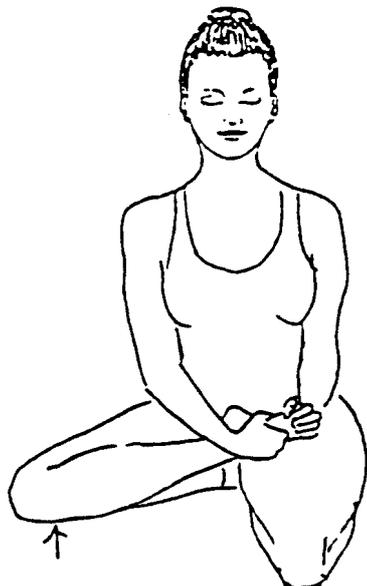
abre la palmas de las manos, con los ojos cerrados y lleva el enfoque hacia el Punto del Entrecejo. Cambia la posición de los brazos cada minuto. Continúa durante 11 minutos.

Luego inhala y contrae el punto del ombligo hacia dentro, el enfoque de los ojos en el Tercer Ojo, retén el aire, exhala y relájate. Repite toda la meditación con las palmas de las manos abiertas en “Ong”, y cerradas en “Sohung”.



**COMENTARIO:** Un niño en el vientre hace 84 posturas yóguicas. ¡No te apegues al camino! Bhakti Yoga debe convertirse en Shakti Yoga – luego sométete a Dios.

## LAYA YOGA – TREA KRIYA



Siéntate sobre el talón izquierdo, con el pie derecho encima del muslo izquierdo, la rodilla derecha alejada del suelo. Agarra el pie derecho con las manos.

Aplica la Cerradura de Cuello y Mulabhandha a lo largo de todo el ejercicio. Concentrándote en el punto del ombligo, (y contrayéndolo hacia dentro y hacia arriba), canta:

**O n g**

Afloja en punto del ombligo y permite que la energía fluya hacia el Centro del Corazón, mientras cantas

**S o H u n g**

Continúa durante 31 minutos.

**COMENTARIO:** “Trea Kriya” es un canto avanzado de Laya Yoga para el Centro del Corazón. “ONG” significa “Conciencia Creativa” y “So Hung” significa, “Yo soy Tú”. Siempre que se cante “So Hung”, afecta al Chakra del Corazón.

## MEDITACIÓN PROFUNDA PARA ABRIR EL CENTRO DEL CORAZÓN

19 de diciembre de 1970

Siéntate con la parte superior de los brazos a los lados, paralelos al suelo, los antebrazos están doblados hacia arriba y permanecen rectos, las manos en Gyan Mudra. Inhala, aplica Mulabhandha y canta

**H u m**

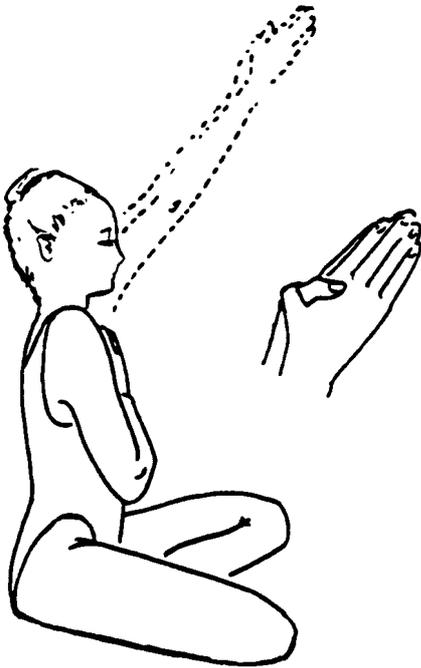
16 veces al tiempo que exhalas. Luego inhala profundamente y exhala por completo 4 veces y retén el aire para prevenir el dolor en el pecho. Repite desde el principio, esta vez cantando “Hum” 20 veces. Repite de nuevo, cantando “Hum” 24 veces.



**COMENTARIO:** “Hum” significa, “Nosotros, el universo total”. Si meditas sobre ello, abrirá el Centro del Corazón más rápido que cualquier otra cosa.

## PROYECCIÓN Y PROTECCIÓN DESDE EL CORAZÓN

20 de febrero de 1975



Sentado en Postura Fácil con las palmas de las manos juntas a la altura del Centro del Corazón, con el pulgar derecho cruzado sobre el derecho, canta

### **Ad Gurey Name**

al tiempo que extiendes los brazos hacia arriba a un ángulo de 60°.

Inhala poderosamente mientras los brazos regresan a la altura del Centro del Corazón, y continúa, extendiéndolos de nuevo mientras cantas

### **Jugad Gurey Name**

Inhala, trayendo de nuevo los brazos al Corazón y canta

### **Sat Gurey Name**

y repite, cantando

### **Siri Guru Devey Name**

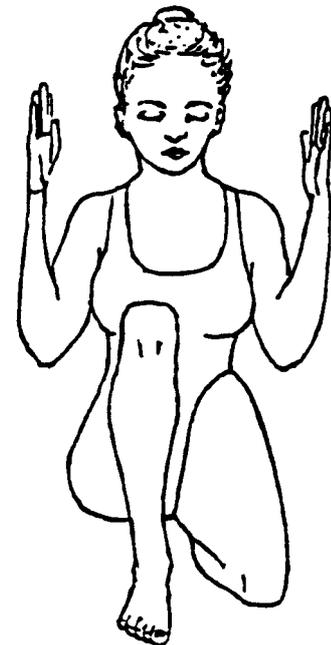
Proyecta tu mente hacia fuera mientras cantas. Las palmas de las manos pueden separarse al extenderse los brazos. Comienza con 11 minutos de práctica y, gradualmente, consigue llegar hasta los 31 minutos, hasta que te sientas perfecto haciéndolo.

**COMENTARIO:** Esta meditación te proporciona una personalidad encantadora y magnética, con muchos amigos inesperados. ¡Cuidado! El MANGALA CHARN MANTRA rodea el campo magnético con una luz protectora. Significa, “Me inclino ante la Sabiduría Primitiva. Me inclino ante la Sabiduría de los tiempos. Me inclino ante la Verdadera Sabiduría. Me inclino ante la gran Sabiduría invisible.”

## KRIYA PARA AJUSTAR EL CAMPO MAGNÉTICO

26 de marzo de 1979

Siéntate en Virasana (sentado sobre el talón izquierdo, con el pie derecho firmemente apoyado en el suelo delante del cuerpo, la columna permanece perfectamente recta). Presiona las manos sobre las orejas, con los dedos y los pulgares extendidos y unidos, apunando rectos hacia arriba exactamente perpendiculares al suelo, y mantenlos en una posición plana. Luego separa las manos lentamente formando una perfecta línea recta con los codos separados de las orejas unos 12-20 cms, pero directamente enfrente de ellas. Mantén la postura sin movimiento durante toda la meditación. Inhala profundamente, retén la respiración durante 3-4 segundos, luego exhala completamente y retén el aire fuera durante 3-4 segundos, fijando los ojos en la punta de la nariz. Continúa durante 11 minutos.



## KRIYA DEL BUDA SONRIENTE ABRIENDO EL CORAZÓN A LA CONCIENCIA DE CRISTO

Siéntate en Postura Fácil. Dobla el dedo anular y el meñique, presionándolos hacia abajo con los pulgares, manteniendo el dedo índice y el corazón rectos, las palmas hacia delante. Los codos se presionan hacia atrás y a un ángulo de 30° entre la parte superior de los brazos y los antebrazos, paralelos entre ellos. (Mahan Gyan Mudra).



Concéntrate en el Tercer Ojo diligentemente, y canta mentalmente (en el Tercer Ojo)

**S a T a N a M a**

“Sa” – Infinito, “Ta” – Vida, existencia, “Na” – Muerte, “Ma” – Renacimiento, luz, regeneración. Todo el mantra significa “Yo soy la verdad”. Asegúrate de que los codos se presionan hacia atrás y el pecho hacia delante. Continúa durante 11 minutos, luego inhala profundamente, exhala, abre y cierra los puños varias veces, y relájate.



**COMENTARIO:** Históricamente, esta es una kriya sobresaliente. Fue practicada tanto por Buda como por Cristo. El gran brahman que enseñó esta kriya a Buda lo encontró en una condición infeliz, casi muerto de hambre. Buda era incapaz de caminar después de su ayuno de 40 días bajo una higuera. Comenzó a comer lentamente y aquel gran brahman lo alimentó y le dio un masaje. Cuando Buda comenzó finalmente a sonreír de nuevo, el brahman le dio esta kriya para practicar.

Jesús aprendió esto en sus viajes, también. Fue la primera de las muchas que practicó. Si amas a un hombre tan grande como él, es importante practicar lo que él practicó para alcanzar su estado de conciencia. Has visto probablemente este mudra en dibujos y estatuas. Es un gesto y un ejercicio de felicidad y abre el flujo de energía dirigiéndolo hacia el centro del corazón. No es preciso que te preocupes por aprender esta kriya para ser un Buda o un Jesús – ¡simplemente apréndela para ser tú mismo! Se un poco egoísta por tu conciencia superior. Domina la técnica y experimenta el estado que te proporciona. Luego compártelo creando belleza y paz a tu alrededor. █



**40 DÍAS DE NO NEGATIVIDAD:** ofrece toda acción, todo pensamiento al Creador durante 40 días y ¡observa lo que sucede!

12 de octubre de 1969

## UNA EXPERIENCIA MAGNÍFICA

11 de abril de 1979



Siéntate en Postura Fácil con la columna recta y presiona las palmas de las manos una contra otra en Mudra de Oración, con los dedos colocados exactamente contra los dedos de la manos contraria, y las palmas perfectamente ajustadas. Los ojos están abiertos 1/10, la línea de visión transcurre paralela a la nariz. Inhala, retén la respiración y vibra mentalmente

W a h e G u r u , W a h e G u r u ,  
W a h e G u r u , W a h e G u r u ,  
W a h e G u r u , W a h e G u r u ,  
W a h e G u r u , W a h e G u r u ,

Luego, exhala por completo, y con la respiración RETENIDA, repite el mantra el mismo ritmo y velocidad. Continúa durante 31 minutos.

**COMENTARIO:** ¡Te proporcionará una experiencia maravillosa! Ten cuidado en evitar que la perfecta y firme cerradura de las manos se afloje. (A veces, cuando practicamos esto, ¡se necesita valor para separar las manos! Nos quedamos entrelazados por nuestro propio campo magnético cuando practicamos este pranayama. Es hermoso, maravilloso y la cosa más fácil de recordar. Si decides “esta va a ser mi kriya y de hoy en adelante, la haré antes de acostarme, suceda lo que suceda” puede que haya un tremendo cambio en tu destino. Proporciona neutralidad a los tattvas. Cada amanecer traerá un mensaje de frescura y oportunidades. Del mismo modo que las acciones buenas son ofrecidas a Dios, así son ofrecidas las oportunidades y la gracia a la humanidad. Cuando hagas esta kriya con Kirtan Sohila a la mañana siguiente, el mismo Dios te dará el aliento de la vida y el aliento del amanecer y te puro en esencia para que puedas eliminar los estorbos y la vida se vuelva ¡sana, feliz y santa!

**DEJA EL RESULTADO A DIOS:** Has venido de Dios y hacia Dios irás. En medio hay un tránsito temporal a través del tiempo y el espacio. Pero TÚ no estás nunca sometido al tiempo y al espacio – simplemente pasas a través de él. Con la bendición del Gurú, encontrarás el guía y la dirección.

14 de julio de 1974



**DR. FEELGOOD**

**Para el Éxtasis y la Protección**  
1972

A. Concentrándote en la base de la nariz, inhala en 3 partes, cantando en silencio

**S a t N a m ,**  
**S a t N a m ,**  
**S a t N a m , |**

Retén la respiración brevemente, luego exhala, gira la cabeza de lado a lado llevándola alternativamente por encima de los hombros, cantando

**W a h e**

por encima del hombro derecho, y

**G u r u**

por encima del izquierdo. Relájate y trabaja con el prana y la corriente del sonido. Te sentirás bien al instante, y sentirás la energía de todos los planetas. Continúa durante 7 minutos.

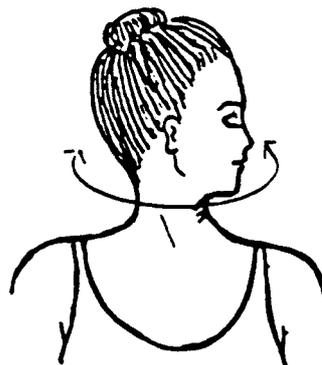
B. Coloca las piernas delante de ti, agarra los dedos gordos de los pies y relájate por completo, especialmente los hombros, concentrándote en el Ajna Chakra (Entrecejo). Esto lava la parte frontal del cerebro. (Tiempo sin especificar).

C. Repite # A.

D. Haz con tus manos una flor de loto. Respirando larga y profundamente, llena esas manos con fuego, dándole forma al fuego de antorcha. Mira hacia la punta de la nariz y hacia los pulgares. (Tiempo no especificado).

**COMENTARIO:** Haz esta meditación cuando te sientas decaído. Los sueños se volverán claros. Es una meditación delicada que puede ser realizada en periodos cortos. A, B y C llevan a un estado de éxtasis y crea un escudo protector a tu alrededor.

**NOTA:** Se publicaron versiones ligeramente diferentes de #A y B (sólo) en Kundalini Meditation Manual. Nosotros hemos transcrito las notas tal y como fueron escritas. GK.



## CHATACHYA KRIYA

24 de mayo de 1976

En Postura Fácil, presiona las bases de las manos una contra otra, y cubre los dedos de la mano izquierda con los de la derecha, ambos pulgares tocan la falange media del dedo de Júpiter. Coloca las manos alejadas de la boca unos 20-25 cms, los codos situados a los lados, y los ojos cerrados.

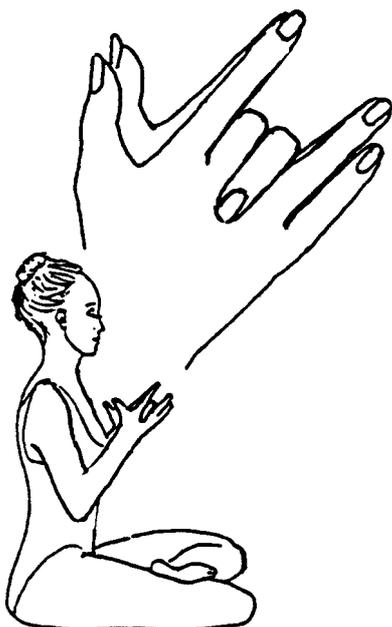
Inhala por la nariz y exhala por la boca, dirigiendo el aire a través de la abertura que se forma entre los pulgares. Exhala por completo. Practica hasta que te quedes dormido.



**COMENTARIO:** Te relajará y te hará sentir bien y feliz. Prolongará los años de tu existencia y tu cara adquirirá un aspecto inocentemente encantador. No la practiques si tienes trabajo que hacer, sino solamente si te quieres relajar o recargarte después del trabajo.

## FELICIDAD EN EL CÍRCULO DEL 8

6 de mayo de 1976



Siéntate en una postura de meditación que te resulte cómoda con los ojos cerrados. Las manos están relajadas y elevadas a una distancia de aproximadamente 15 cms con respecto al diafragma, los dedos permanecen juntos y apuntando hacia fuera en un ángulo de 60°. Dobra cada dedo Saturno sobre la mano opuesta, el derecho encima del izquierdo, y extiende los pulgares hacia arriba.

Inhala profundamente, y exhala por completo mientras se canta en mantra en un tono uniforme,

**S a t N a a m**

**W a h - h a y G u r u**

durante 11-31 minutos. Para elevar la energía. (“Wah-hay Gurú” debería “quedar enganchado”).

## MEDITACIÓN para curar, consolar y eliminar toda negatividad

Sentado en Postura Fácil, las manos en Gyan Mudra, inhala en 8 partes iguales, cantando en silencio

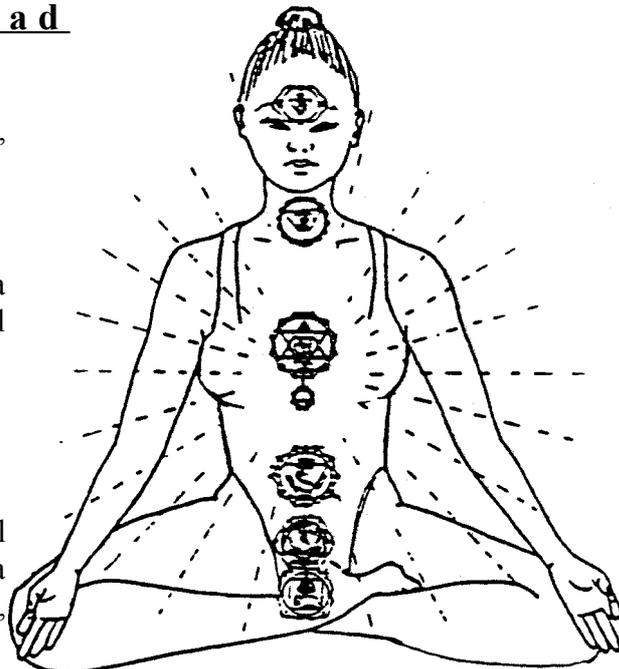
### W h a

en cada parte, estimulando cada chakra en cada parte, y luego proyectando el sonido alrededor del cuerpo.

Exhala, liberando el canto silencioso

### G u r u

hacia el Infinito, relajándote y fundiéndote con el shabd. Esta meditación cura, consuela y elimina toda negatividad. Se puede hacer con Mulabhandha, seguido de Sat Kriya.



## PRAAN ADHAAR KRIYA

27 de agosto de 1979



Sentado en Postura Fácil, con la columna recta, manteniendo los brazos relajados, dobla los codos y levanta los antebrazos hasta que se encuentren en el mismo punto, los dedos entrelazados en Cerradura de Venus, las palmas de las manos mirando hacia dentro, a la altura del corazón. Presiona las yemas de los pulgares y mantén los ojos abiertos 1/10.

Inhala profundamente y exhala por completo mientras se canta el mantra en un tono uniforme

**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**  
**W a h e G u r u , W a h e G u r u ,**

Comienza con 11 minutos e incrementa gradualmente, semana a semana, hasta alcanzar un periodo de media hora. Continúa con 30 minutos durante un tiempo y sube gradualmente a una hora. (¡No seas fanático!)

**COMENTARIO:** Esta kriya es muy antigua y sagrada. Se le dio a la gente en secreto. Aquel que pueda practicarla durante una hora puede bloquear de un modo intuitivo cualquier acercamiento negativo a su vida.

## “ÚLTIMA” MEDITACIÓN

15 de junio de 1982



En Postura Fácil con la columna recta, relaja los brazos con las manos en el regazo, las palmas de las manos hacia arriba, la mano derecha descansa en la mano izquierda, las yemas de los pulgares se tocan.

Cierra los ojos, concéntrate en la lengua y en el movimiento de los labios, y canta el siguiente mantra 8 veces por respiración.\*

**W a a h e G u r o o ,  
W a a h e G u r o o ,  
W a a h e G u r o o ,  
W a a h e J e e - o .**

Tendrás que respirar muy profundamente para completar el ciclo, cuando se hace de una manera adecuada nos llevará 60 segundos completar todo un ciclo. Si la respiración no se mantiene durante las 8 repeticiones completas, deja de cantar y espera para comenzar de nuevo el siguiente ciclo. Comienza con 11 minutos como máximo y luego incrementa a 22 minutos, llegando gradualmente a los 33 minutos.

**COMENTARIO:** Cuando la vida no responda como esperas y no quieras acudir a nadie, practica esta meditación. El mantra significa “Eres el amado de mi Alma, Oh Dios”. Produce un roce muy sutil contra el centro del paladar, y estimula el 32º meridiano, conocido en Occidente como el Meridiano de Cristo, y en Oriente como Sattvica Buddha Bindu. La lengua y los labios se corresponden con el sol y la luna en su movimiento. La práctica de esta kriya te permitirá pensar correctamente, actuar correctamente, ver correctamente, mírate a ti mismo, imagina y medita. Todo lo demás le seguirá. Limpiarás mucha negatividad.

\*Practicar la Respiración de Fuego incrementará la capacidad para hacer esto.

**MÚSICA:** Cuando la gente olvida sus canciones, olvida su armonía, su melodía y la esencia de la vida. Si quieres destruir una nación, despójala de sus canciones y se asfixiarán y morirán. Mientras tus canciones vivan, vivirás y todo vendrá a ti. Mientras cantes tus canciones, te abrirás camino rasgando todas las nubes del destino. Estas canciones te han sido entregadas. ¡Cántalas como humano Dios caminará tras de ti!

7 de agosto de 1975



## MEDITACIÓN HARI SHABAD

14 de junio de 1978

Siéntate en Postura Fácil con la columna recta, llevando la barbilla hacia dentro y sacando el pecho. Los brazos están relajados a los lados, con los antebrazos levantados hasta que se encuentren alejados del cuerpo formando un ángulo de 30°. Las palmas de las manos miran hacia delante en Shuni Mudra (las puntas de los pulgares tocan el dedo Saturno o dedo corazón, el resto de los dedos permanecen apuntando hacia arriba.)



Con los ojos abiertos 1/10, inhala profundamente y canta el mantra tres veces, en un tono uniforme, mientras exhalas completamente:

**Sat Nam, Hari Nam, Hari Nam, Hari  
Hari Nam, Sat Nam, Sat Nam, Hari**

repite y continúa durante 31 minutos.

Después, permaneciendo en la misma postura, canta

**S a a a a a a a a a a a a a a t N a m**

tanto tiempo como desees.

En la misma postura, canta

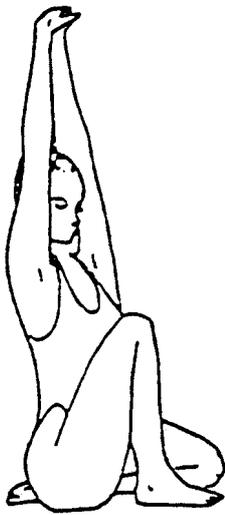
**Guru Guru Wahe Guru,  
Guru Ram Das Guru**

Tres veces por cada respiración completa, en un tono uniforme, de una manera muy forzada, acentuando la primera sílaba de cada palabra. Continúa durante tanto tiempo como desees.

**COMENTARIO:** Llevar la barbilla hacia dentro y sacar el pecho crea un equilibrio y previene comportamientos erráticos mientras meditamos. Esta meditación elimina la negatividad, proporciona positividad y eleva el espíritu para que florezca. Cuando se cantan con esta meditación “Largos Sat Nams”, ¡se crea una combinación con la que nada puede compararse o igualarse!

“Hari” en la Energía Creativa de Dios y “Sat Nam” la hace estallar. Es de una potencia muy elevada y multiplica el poder de “Hari” millones de veces. Si se canta el tercer mantra, elevará la Kundalini. Si una persona puede aprender y cantar los 3 mantras, a pesar de lo silencioso, desafortunado y condenado por los cielos que pueda estar, ¡se recuperará 10 veces!

## Ong para la Negatividad y la Tensión



Siéntate en Virasana (sobre el talón izquierdo, el pie derecho sobre el suelo, los dedos de los pies al mismo nivel que la rodilla izquierda) y levanta los brazos por encima de la cabeza, las manos están entrelazadas en Cerradura de Venus invertida con las palmas de las manos hacia arriba. Arquea la columna arriba y abajo y aplica la Cerradura de Cuello. Canta de un modo continuo

### **O n g**

durante 3-31 minutos. (Gurú Gobind Singh se sentó en esta postura cantando “Ong” durante 2 ½ horas.)

## CHAIPAD GAITRI

26 de enero de 1976

En una postura de meditación que te resulte cómoda, cruza las muñecas a un ángulo de 90°, y a una distancia de unos 25 cms con respecto a la nariz, las palmas de las manos miran hacia la cara y están a la altura de los ojos, la muñeca derecha delante de la izquierda. Mantén los pulgares en línea con la mano, la muñeca y el antebrazo. Fija la mirada en las 3 líneas de la muñeca (“Brazaletes de la muñeca” o “líneas Sanas, Felices y Santas”).

Inhala y canta el Gurú Gaitri Mantra 3 veces en una respiración. Cada ciclo durará 20 segundos. Repite y continúa durante 11 minutos, cantando rítmica y rápidamente. Incrementa el tiempo lentamente.



Gobinde, Mukunde, Udhare, Apare,  
Haring, Karing, Nirname, Akame



(Sostenedor, Liberador, Iluminador, Infinito, Destructor, Creador, Sin Nombre, Sin Deseo. Dios en varios aspectos)

El mantra cantado en este mudra 11.000 veces es el VARCHIC SIDDHI. Uno puede evitar un muerte escrita de antemano a través de esta meditación, manifestar cualquier deseo positivo y borra cualquier cosa negativa en su propio destino personal.

## MEDITACIÓN SOBRE LA MADRE DIVINA

(Cura la Mente – Hace Realidad los Deseos)

16 de noviembre de 1973

1. En Postura Fácil, medita en la Infinita Energía saliendo del útero primitivo, en una interminable espiral sin principio ni fin, continuando hacia el Infinito.

2. Con los ojos cerrados, ahueca las manos a una distancia de la cara de unos 10-15 cms e irradia una luz mental a través de ellas hacia la Luz Infinita. Mira con los ojos de la mente, a través de las manos, y observa un rayo de luz yendo hacia el Infinito. ¡Hazlo! Comenzará a ocurrir. Te sentirás conmovido. Te enamorarás de ella. Es en gran medida curativa para la mente. Medita con una Respiración Larga y Profunda.

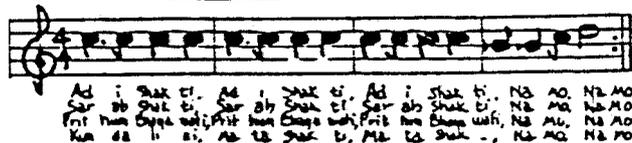
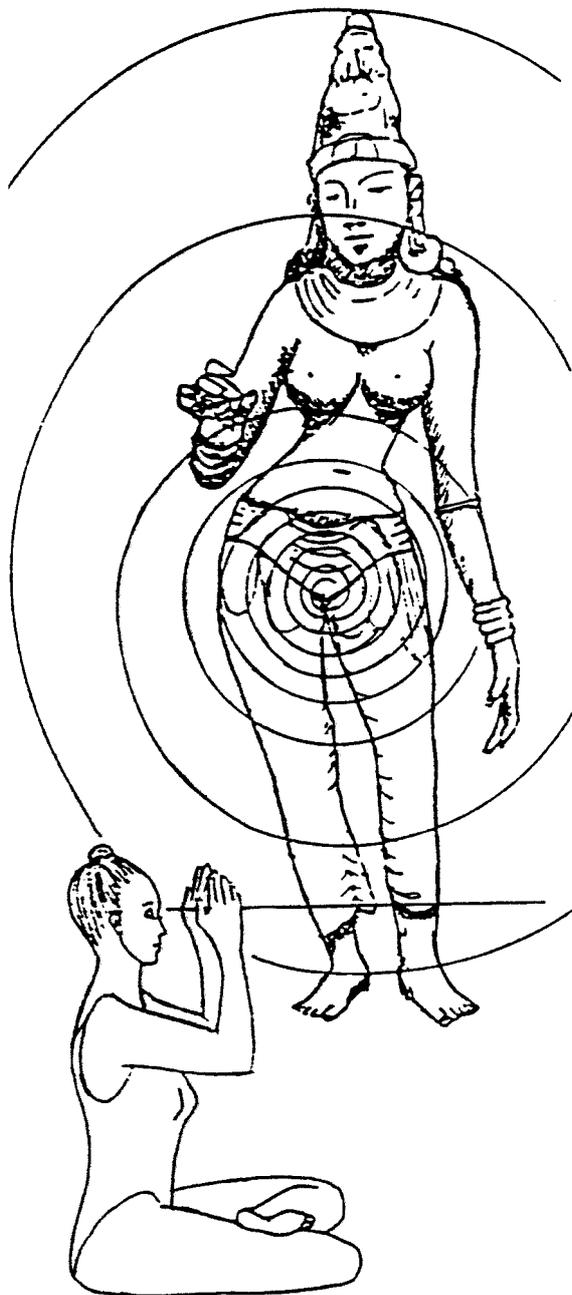
3. Luego canta

### **S a a t a a n a a m a a**

usando el sonido como gurú. Profundiza en esta meditación. Guía tu razón para que atraviese el poderoso círculo imaginativo que has creado con tus manos, como un enorme haz de luz de una antorcha. Mantén las manos quietas en el sitio.

Sitúa tu mente en esa Infinita Luz de su propio éxtasis y canta

Adi Shakti,  
Adi Shakti,  
Adi Shakti,  
Namo, Namo.  
Sarab Shakti,  
Sarab Shakti,  
Sarab Shakti,  
Namo, Namo.  
Prithum Bhagawati,  
Prithum Bhagawati,  
Prithum Bhagawati,  
Namo, Namo.  
Kundalini,  
Mata Shakti,  
Mata Shakti,  
Namo, Namo.



Proporciona concentración e irradiación mental. Sintoniza con la frecuencia de la Madre Divina, y la energía primitiva, protectora y generadora. Elimina los miedos y materializa los deseos. Proporciona poder de acción al eliminar bloqueos de inseguridad. Verás la interacción de lo que se manifiesta y lo que no se manifiesta en el Cosmos y en la conciencia del hombre.

## MEDITACIÓN PARA LA INTUICIÓN Y LA OPORTUNIDAD



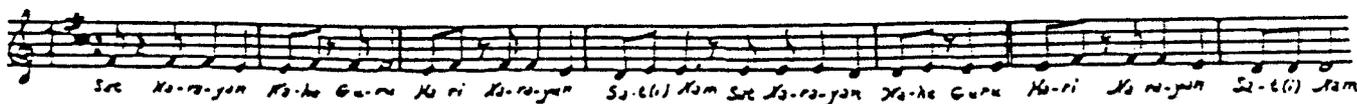
Para limpiar de impurezas la intuición y obtener soluciones de manera que sabrás qué hacer (no está mal para principiantes), esta meditación es protectora, abre el Centro del Corazón y activa cosas en tu horizonte, haciéndote sensible a ellas.

Levanta los antebrazos a los lados del cuerpo, las manos en Gyan Mudra, los otros dedos rectos hacia arriba próximos al lóbulo de la oreja, y los brazos lo más cómodamente posible y sin echarlos hacia atrás.

Con los ojos cerrados (ya que los globos oculares podrían calentarse, ¡si están abierto!), repite el mantra 3 veces en una respiración, inhalando profundamente y exhalando por completo. Cada repetición se hace en una tonalidad diferente.

**S a t n a r a y a n**  
**W a h e g u r ú**  
**H a r i n a r a y a n**  
**S a t n a m**

durante 31 minutos al día durante 40 días.



Narayan es "Infinito", el aspecto que se relaciona con el agua. Hari significa Dios. Hari Narayan te vuelve intuitivamente lúcido.

Para finalizar, inhala, levanta los brazos a un ángulo de 60° con Respiración de Fuego. Inhala, estíralos hacia arriba fuertemente, exhala y de un modo energético sacude los brazos. (Esta meditación es tan fuerte, que debes romperla al final.) Luego siéntate tranquilamente durante 5-10 minutos y medita en el mantra, simplemente dejando que llene tu mente. Puede que te surjan planes. Recrea este espacio mántrico varias veces durante el día y permite que el mantra reaparezca y traiga lucidez.

Hari Narayan te hace intuitivamente lúcido y sanador. Siente la energía en las manos y alrededor del Centro del Corazón. Te dolerán los brazos. Cuanto más vacío esté el estómago, te resultará más fácil hacer esto. Por la mañana temprano es bueno porque te dejará en un buen estado para el resto del día.

**FELICIDAD:** Si quieres ser feliz, no oigas nada negativo, no digas nada negativo, y no hagas nada negativo.

7 de noviembre de 1985

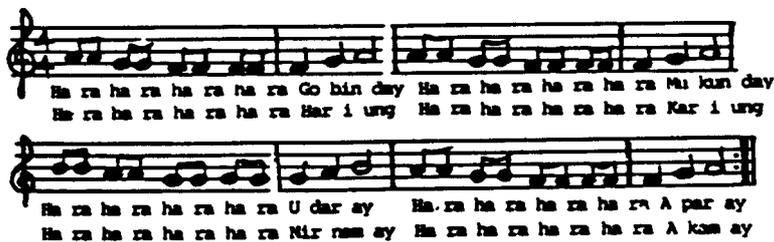


## MEDITACIÓN PARA LA PROSPERIDAD

15 de enero de 1989

En Postura Fácil, con la columna recta, céntrate con varias respiraciones largas y retenidas. Luego coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda en cualquier mudra de pulgar\*, y coloca la mano derecha en el corazón, como en promesa formal de lealtad. Con los ojos cerrados,

**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**G o b i n d a y**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**M u k u n d a y**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**U d a r a y**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**A p a r a y**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**H a r i u n g**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**K a r i u n g**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**N i r n a m a y**  
**H a r a   H a r a   H a r a   H a r a**  
**A k a m a y**



<b>GOBINDE</b>	Sostenedor
<b>MUKUNDAY</b>	Liberador
<b>UDARAY</b>	Illuminador
<b>APARAY</b>	Infinito
<b>HARING</b>	Destructor
<b>KARING</b>	Creador
<b>NIRNAMAY</b>	Sin Nombre
<b>AKAMAY</b>	Sin Deseo

Canta con la punta de la lengua golpeando el borde del paladar. La lengua ha de estar rígida. Los ojos cerrados deben fijarse en la punta de la nariz para mantener la concentración. Canta 11-15 minutos cuando te despiertes y 11-15 minutos cuando te vayas a dormir (y puedes seguir escuchando mientras duermes).

**COMENTARIO:** “Hara” significa Dios, el aspecto Krishna. El Guru Gaitri Mantra (sin los “Haras”) elimina los bloqueos kármicos o maldiciones del pasado y limpia el aura de modo que sea más fácil meditar y relacionarse con el infinito. Es un ashtang mantra (que quiere decir que tienen 8 vibraciones que equilibran el cerebro) otorgado por el 10º y último Gurú Sij, Gurú Gobind Singh (1666-1707). La lengua golpeando el borde del paladar activa las neuronas en el cerebro lo cual traerá prosperidad si se hace correctamente. Los ojos cerrados, fijos en la punta de la nariz, nos centra y estimula la glándula pituitaria. Puedes gravar en una cinta tu propia voz, cantando el mantra en una de las diversas melodías, o en un tono uniforme, que muchos dicen es la manera más efectiva. Por favor sigue las indicaciones de la prosperidad, para que el éxito de esta meditación pueda serle relatado a Yogui Bhajan. GK

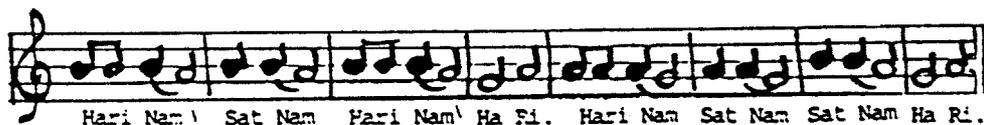
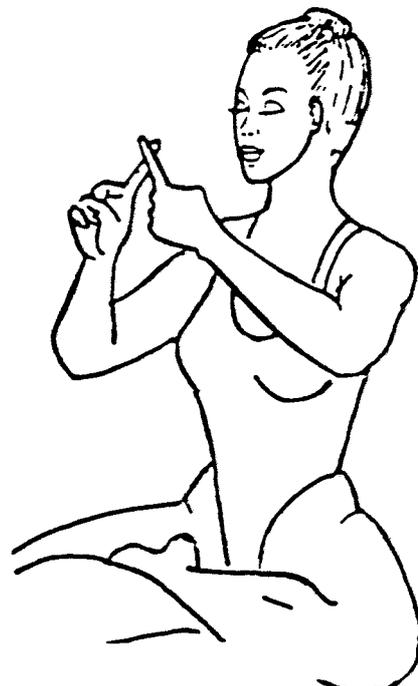
\*Por favor consulta el apéndice para escoger el mudra.

## MEDITACIÓN QUE PROPORCIONA PROSPERIDAD BUENA VOLUNTAD Y PROYECCIÓN

30 de agosto de 1979

Siéntate en Postura Fácil con una columna perfectamente recta. Relaja los brazos hacia abajo con los codos doblado y levanta los antebrazos llevándolos hacia arriba y hacia dentro, colocándolos uno hacia el otro hasta que las manos se encuentren a la altura de la boca. Extiende los índices, doblando suavemente los otros dedos y los pulgares hacia la parte interna de la mano. La palma de la mano izquierda mira hacia dentro (hacia la cara) y la palma de la mano derecha hacia fuera, y presiona las puntas de los dedos índice, uno contra otro, ejerciendo una presión de unos 4 o 6 Kg. por cm<sup>2</sup>, inclinados en un ángulo de manera que se forme un triángulo equilátero.

Con los ojos abiertos 9/10, inhala profundamente y exhala por completo mientras se canta el mantra. Se pueden cantar muchos mantras diferentes en esta postura. Se nos dio el siguiente: █



**H a r e e N a m , S a t N a m , H a r e e H a m , H a r e e .**

**H a r e e N a m , S a t N a m , S a t N a m , H a r e e .**

**H a r e e N a m , S a t N a m , H a r e e H a m , H a r e e .**

**H a r e e N a m , S a t N a m , S a t N a m , H a r e e .**

**H a r e e N a m , S a t N a m , H a r e e H a m , H a r e e .**

**H a r e e N a m , S a t N a m , S a t N a m , H a r e e .**

Concéntrate en la respiración y en el mantra cantado. La columna debe mantenerse perfectamente recta a lo largo de toda la meditación. Continúa durante 31 minutos.

**COMENTARIO:** Esta meditación proporciona prosperidad, buena voluntad y proyección.



**EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN** es la prosperidad aquí y en el más allá. Una vez que la gente descubra por mediación tuya acerca de tu Gurú, serás bendecido aquí y en el más allá. La riqueza vendrá a ti (si tú) creas Bhagatas (Devotos) y haces bhakti (adoración devocional) y compartes con otros.

26 de agosto de 1988

## MEDITACIÓN PARA GURPRASAD

14 de diciembre de 1977

Siéntate en una postura de meditación que te resulte cómoda y ahueca las manos juntándolas a la altura del corazón, las palmas de las manos hacia arriba, la parte superior de los brazos reposando hacia los lados con los codos relajados, deja que las pestañas caigan como si no tuvieses control sobre ellas. Las muñecas están separadas del cuerpo unos 15 cms, los dedos Mercurio (meñiques) y los laterales de las manos están en contacto. Siente que estás pidiendo una bendición de Dios. Mantén la postura haciendo que tu columna esté más recta – (una columna torcida te hará una persona torcida, incluso en la oración). Siente que algo gotea desde los cielos: luz de Dios, el fluir de la vida, energía suprema – cualquier cosa en la que creas. ¡Jesucristo te está enviando galletas! O Moisés, o Santa Claus. No importa. Siente que algo está goteando desde arriba y cayendo en el hueco de tus manos. Desciende hacia esta alucinación hasta que empieces a sentir que es una realidad. Métete en tu propia simplicidad – simplemente pide gracia pura. Hazla durante sólo 3 minutos – no se puede hacer durante un tiempo prolongado. Pero hazla lo mejor que puedas. YB.



**COMENTARIO:** Convirtámonos en seres humanos viejos, viejos, de siglos. Solíamos postrarnos sobre las rodillas – no solíamos permanecer de pie. En nuestra cueva teníamos una especie de cosas peludas donde solíamos dormir, acurrucados como un perro. ¿Has visto a un perro durmiendo? Ese era el modo humano de dormir. Por la mañana un ser humano no se levantaba – gateaba sobre las rodillas, salía y se sentaba sobre los talones o estiraba las piernas hacia delante. Te estoy contando el modo original y cómodo para la oración. Los Mahometanos todavía lo hacen. En sus oraciones, existe esta: “Al principio todo es imaginación, como un proyecto. Luego comienzas a sentir la experiencia y se vuelve realidad.” Esa es la diferencia entre imaginación y realidad. Sólo se simple. No eres simple. Esta es la razón por la que te resulta duro concentrarte. YB

**NOTA:** El manual *Keeping Up with Kundalini Yoga* tiene una versión ligeramente distinta – tiempo ilimitado y los siguientes comentarios: Gurprasad significa “regalo del Gurú”. Mientras practiques esta meditación, siéntete impregnado de todas las bendiciones del cielo – salud, riqueza, felicidad, tu carácter primordial y capacidad. Deja que simplemente suceda. Llena tu corazón y alma de las recompensas de la naturaleza. Medita simplemente en el ilimitado flujo del Alma Universal, y siente un profundo fluir del espíritu hacia el interior. Esta es una postura muy descansada. La sutil presión contra los puntos meridianos de la caja torácica te proporciona una relajación inmediata.

## MEDITACIÓN PARA LA ABUNDANCIA (Preparada por Gururattan Kaur y Guruchitter Kaur Khalsa)

### P a r a C o m e n z a r

**CÉNTRATE:** Usando la respiración, raléntizala y respira larga y profundamente.

**DEFINE EL OBJETIVO:** Esta meditación se puede dirigir hacia cualquier objetivo. Se claro al principio acerca del deseo que resulte. No hagas simplemente la meditación por el simple hecho de hacerla. Se claro acerca de los objetivos y de la manera en que te sientes con respecto a ellos.

**ACTITUD:** Siente que te MERECE lo que estás pidiendo (no que lo deseas). ¡Siente como TE SENTIRÁS cuando TENGAS LO QUE QUIERES!

### M u d r a

Las manos ligeramente ahuecadas, la mano derecha encima de la izquierda, los pulgares se tocan, a la altura del centro del corazón.



### M a n t r a

Canta **H a r i H a r i H a r i H a r i H a r i H a r i**  
**H a r r r r r r r r**

en una respiración, en un tono uniforme, con el “har” subiendo al final. Después de unas cuantas repeticiones, te sintonizarás con el tono que está en armonía con el universo. (Cada persona tiene un tono natural que armoniza con el tono universal, de modo que cada uno encontrará una corriente de sonido cómoda. Esta vibración te abre a tus centros superiores y te pone en armonía con todos tus cuerpos, y con el universo.)

### R e s p i r a c i ó n y C r o n o m e t r a j e

Inhala profundamente y en la exhalación canta el mantra una vez. Los 6 “Haris” precisan el mismo intervalo de tiempo que el “har”, que se prolonga. Cada uno de ellos precisa de unos 10 segundos aproximadamente para igualar los 20 segundos que aproximadamente dura el canto en cada respiración.

Usa conscientemente el PODER DE LA RESPIRACIÓN. En la inhalación, dirige la respiración a cada célula de la conciencia. La respiración también abre de par en par todos tus canales para recibir. Inhala y exhala la fuerza de una espiral de energía. CONVIÉRTETE EN LA VIBRACIÓN. El objetivo es realmente SENTIR ESA ENERGÍA Y SER ESA ENERGÍA.

### V i s u a l i z a c i ó n

ÁBRETE COMPLETAMENTE A LA FUENTE, visualizando un embudo entrando por lo alto de tu cabeza, lleno de luz dorada. Mira y siente un reguero constante de energía entrando, llenando todo tu cuerpo, saliendo por la base de la columna, y hundiéndose en la tierra a unos 7 metros de profundidad. Esta luz puede ser dorada, blanca o verde. ENTRA EN ARMONÍA con este reguero de energía y reconoce la fuente. Establece esa espiral de luz como un canal constante de infinito fluir de energía y abundancia.

SE LA FUENTE, sintiendo su energía y vibración en cada parte del cuerpo. RECONOCE que TÚ ERES LA FUENTE.

Inhala larga y profundamente – MIRA Y SIENDE la energía entrando a través del haz luz. Mientras cantas los “Haris” OBSÉVALOS ENTRAR Y LLENANDO POR COMPLETO LA COPA que haces ahuecando las manos.

Mientras cantas el “Haaarr”, deja que todo SALGA DESDE EL CORAZÓN.

## **F u n d a m e n t o s**

SE EN EL CUERPO (en vez de fuera del cuerpo). Usa la meditación para mantenerte con los pies en la tierra, anclándote con el haz de luz que se hunde en la tierra a unos 7 metros de profundidad. TRAE LA FUENTE HACIA TI, en lugar de ir hacia ella. Ábrete para RECIBIR (en lugar de salir y cogerlo). Cuando traigas la fuente a cada célula de tu cuerpo, y sientas la conciencia en todo tu cuerpo, te anclas aquí en la realidad terrenal, para que puedas recibir en el plano terrenal. Permanece AQUÍ Y AHORA en tu cuerpo para que puedas recibir la información y la abundancia que te es entregada.

## **E q u i l i b r i o**

Equilibra lo que entra y lo que sale. Mucha gente tiene un desequilibrio a la hora de dar y recibir. Una vez que reciben, tienen miedo a dar, por miedo a perder y no obtener de nuevo. Otros lo entregan todo, y son incapaces de abrirse para recibir. Hecha correctamente, esta meditación equilibra el recibir y el dar. Esta es la razón por la que es importante hacer los “haris” y “har” durante el mismo periodo de tiempo, para permitir que toda la energía, el conocimiento o la curación que recibes, vuelva a salir. La fuente es infinita, pero para ser un canal, debemos también dar algo a cambio para mantener el flujo nivelado. Así que no tengas miedo a dejar ir – a que realmente recibirás más incluso. Y no bloques el hecho de recibir con negatividad. Ábrete completamente y déjalo que fluya. Debe haber un intercambio para lograr el equilibrio. De manera que, recíbelo y entrégalo con la misma facilidad y confianza. Crea un ciclo de dar y recibir.

## **P a r a f i n a l i z a r**

Inhala profundamente, retén, aplica Mulabhandha (contrayendo la base de la columna y haciendo ascender la energía), y exhala, liberando un chorro de energía mientras te relajas. Repite 3 o más veces. Las posibilidades son:

Inhalar energía verde, retener y rezar para lograr resultados, exhala y entrega toda la energía.

Inhalar, llenar la copa, vibrar energía verde para que llene tu cuerpo y tu aura, luego exhalarla hacia fuera completamente, entregándola. (¡TE la puedes entregar a ti mismo también!)

Inhalar, retener la respiración y vibrarla en cada célula de tu cuerpo y en tu aura sintiendo como se expande. Exhala, libera la luz a tu alrededor, hacia la clase, hacia alguien que la necesite, hacia toda la tierra.

Inhalar conocimiento, retener sabiduría, liberarla hacia la clase y el mundo entero.

Inhalar, retener, sentir el dinero, los recursos, una casa, un viaje, o cualquier cosa que necesites. Merécete ser quien realmente eres. Exhala y dirígela hacia lo que necesitas pagar, al vendedor, a la tienda o el banco, o hacia aquello que hay que hacer.

LUEGO, después de que te hayas calmado, puede que desees ADOPTAR UN ACTITUD DE HUMILDAD Y ESTABLECER UNA RELACIÓN CON DIOS, EL UNIVERSO, TU GUÍA, GURÚS, JESÚS, ETC. Obsérvate en la corte sagrada, delante de..... Pide permiso para estar allí. Inclínate en reverencia y adopta una actitud humilde. Reza por la conciencia de ..... y pide para que tu deseo te sea concedido o realizado. Pide para que la conciencia de la meditación te sea concedida. (Puedes usar esto en lugar de, o antes de acudir a la fuente, al principio, también.)

## **O t r o s   P u n t o s**

No te detengas a pensar de dónde, específicamente, procederán los recursos económicos, etc. Simplemente ábrete por completo para recibir.

Necesitamos metas para que se cumplan. De manera que, se claro. Además, asegúrate de lo que quieres. No pidas para obtener una casa que no puedes un pagar, un trabajo que no puedes llevar a cabo, etc. Se específico con las puntualizaciones – “una casa con el dinero para mantenerla”, etc.

Si estás pensando en dinero, no te pongas límites. Puedes ser específico de manera que la meta sea razonable y puedas relacionarte con ella. Puede que te sientas capaz de ganar 2.000 dólares al mes, y sentirte descolocado con 2.000.000. Así que escoge la cantidad con la que te puedas relacionar y luego especifica esa cantidad, PLUS. Observa tu presupuesto expandiéndose y vibrando.

USA LA MEDITACIÓN PARA TRATAR CON LAS CUESTIONES Y DESHAZTE DE LOS BLOQUEOS. Graba el asunto en piedra, escrito con claridad, en el centro del corazón. Al inhalar, visualiza el acto de tirar de la cadena en el aseo. Deja que el agua descienda, arrastrando el asunto a la tierra, hundiéndolo a unos 7 metros de profundidad. Devuélvelo a la tierra. Y luego deja que la tierra te llene de nuevo completamente con luz y curación. Puedes usar esto con los temores, las dudas, viejos sistemas de creencias. Cuando devuelves a la tierra, la tierra te nutrirá. SIENTE QUE ERES CUIDADO.

La experiencia y el sentimiento que buscamos alcanzar el UNIDAD. El mantra en armonía con el tono universal ayuda a este sentimiento. Cultiva la abundancia, la sinceridad y la vibración del universo en tu propio ser, en cada célula.

En la Nueva Era que está sobre nosotros, la conciencia del universo y las leyes del universo están siendo traídas al plano terrenal y se manifiestan aquí. Esta meditación facilita ese proceso para que cada uno de nosotros, para que nos podamos anclar al plano de la tierra, con una conciencia más elevada para atraer a la conciencia universal hacia nosotros.

Céntrate (Respiración Larga y Profunda)

Define el Objetivo \* Ábrete a la Fuente

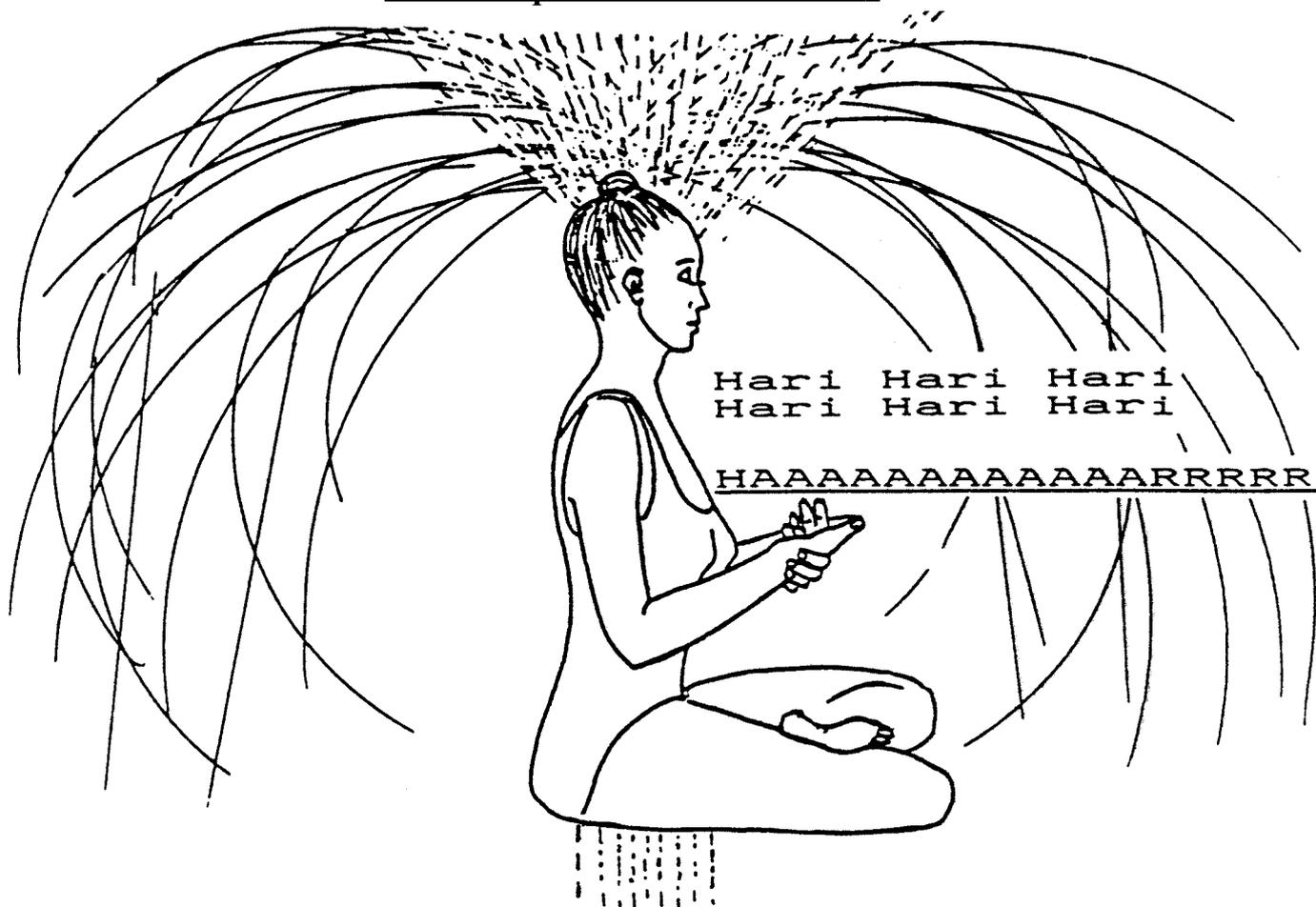
Se la Fuente \* Conéctate a la tierra

Los Haris entran y Llenan la Copa

El Har sale del Corazón

Equilíbralos.

Siente que te lo mereces.



**PARA TERMINAR:**

Inhala, retén, aplica Mulabhandha y eleva la energía. Exhala y esparce la energía hacia fuera. Tres veces.

Inhala energía verde, retén y reza para obtener el deseo. Exhala y déjalo irse.

Inhala energía verde y llena la copa, vibrándola a través del cuerpo y el aura. Exhala y entrégala, o entrégatela a ti mismo.

Inhala, retén, siente el dinero, los recursos, cualquier cosa que necesites entrando. Exhala y entrégalo, paga los bienes, etc.



**PROSPERIDAD:** Normalmente vuestras caras deberían estar resplandecientes. La abundancia de riqueza debería rondar a vuestro alrededor. La felicidad es un don otorgado a ti, siempre que camines sobre este sendero con la palabra de Dios presidiéndolo.

10 de agosto de 1975

**LA POBREZA** es una maldición, pero el apego a la riqueza también es una maldición.

19 de junio de 1972

**EL SECRETO DE LA PROSPERIDAD:** ¿Por qué alabar a Dios? Es un acto muy egoísta. Cuando piensas en grande, te vuelves grande. Dios es un Infinito. Siempre que lo finito se sintoniza con el Infinito, se enriquece a si mismo. Ese es el secreto de la prosperidad.

26 de agosto de 1988

### MEDITACIÓN PARA ABRIRSE A LA OPORTUNIDAD

Esta meditación “despegará” cualquier cosa que se haya pegado a tu vida. Las cosas buenas se manifestarán y vendrán a tu camino.

En Postura Fácil, los brazos relajados con las manos arriba a la altura del centro del corazón y las palmas de las manos juntas pero ligeramente separadas después de la segunda falange, los pulgares permanecen estirados y alejados de los dedos a un ángulo de 45° y dirigidos hacia fuera y sin tocarse entre ellos, los dedos forman un ángulo de 60°, mantén los ojos abiertos 1/10 y lleva el enfoque de la mirada a la punta de la nariz., respirando de la manera que puedas para cantar el mantra sin alteraciones

**A d S u c h**

**J u g a d S u c h**

**H e b e S u c h**

**N a n a k H o s e**

**B e S u c h**



Pronuncia claramente las palabras, exagerando el “Such”. “Such hace que funcione, bombea los cielos hacia el interior de tu vida.”

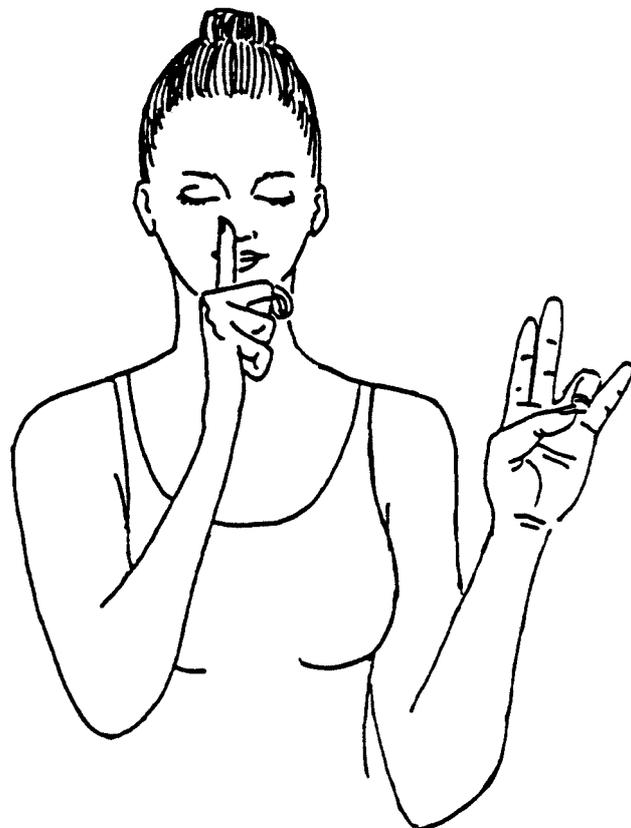
**NOTA:** Esta es la última parte del Mul Mantra. Significa “Él era verdadero en el principio, verdadero a través de los tiempos y verdadero incluso ahora. Nanak será siempre verdadero”.

## MEDITACIÓN-RESPIRACIÓN PARA FORTALECER LA MENTE Y EL SISTEMA INMUNITARIO

15 de abril de 1986

Siéntate en Postura Fácil, cúbrete la cabeza, el brazo izquierdo doblado a la altura del codo, la mano está hacia arriba con los dedos en Surya Mudra (la punta del dedo pulgar toca la punta del dedo anular) a la altura del hombro. El brazo derecho está doblado hacia arriba, con el dedo índice apuntando hacia arriba, bloqueando la fosa nasal derecha, el pulgar rodea los otros dedos formando un puño. Realiza Respiración de Fuego por la fosa nasal izquierda siguiendo el ritmo de Sat Naam, Wah-hay Guroo (cantado por Singh Kaur) o siguiendo un ritmo de alrededor de 3 respiraciones por segundo, bombeando el ombligo con fuerza.

Para finalizar, cierra las manos en Cerradura de Venus delante de la cara. Inhala, retén la respiración e intenta separar las manos, resistiendo tan fuertemente como te sea posible, creando una gran tensión. Exhala y repite tres veces más.



**COMENTARIO:** Para estar sanos debemos tener fortaleza moral y mental. Si no tenemos fortaleza moral, no tendremos fortaleza mental. Nacemos con una fortaleza heredada que es igual al poder de Dios. Nuestra fortaleza proyectada es creada o bloqueada por nosotros mismos, generalmente con ira, una actitud derrotista y culpa

Para tener una fortaleza proyectada fuerte, debemos descubrir de un modo consciente qué es lo que estamos usando para bloquearla. Nuestra psique y nuestros centros de energía han de ser ajustados por nosotros.



**LA CULPA** tiene un regalo en la vida – la duda. La duda no es otra cosa que aquello que divide tu personalidad... y entonces siempre estás suspendido en el infierno, con ensoñaciones acerca de los cielos.

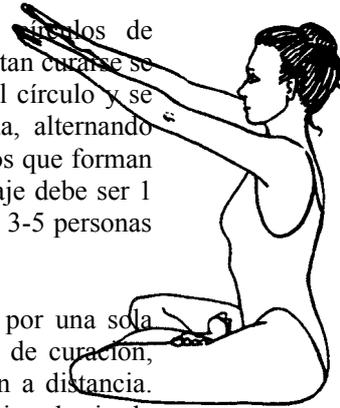
## CÍRCULO DE SANACIÓN

En tiempos de estrés, una de nuestras capacidades más poderosa es ofrecer ayuda a otros y ser capaz de volvernos hacia los demás en busca de ayuda. Un fuerte sentido de comunidad es reconocido como un factor principal en la capacidad para tratar con el estrés, además de para fortalecer el sistema inmunitario.

El Círculo de Curación ofrece una manera entretenida de curación, creando un sentido de comunidad y compartiendo. También nos permite sentir que está bien acudir a otros en busca de ayuda.

Esta meditación puede hacerse en círculos de cualquier tamaño. Aquellos que necesitan curarse se tumban con la cabeza en el centro del círculo y se estiran como los radios de una rueda, alternando hombre y mujer a ser posible. Aquellos que forman el círculo exterior, cantan. El porcentaje debe ser 1 persona en el círculo interior por cada 3-5 personas en el círculo exterior.

También puede ser realizada incluso por una sola persona, para desarrollar sus poderes de curación, curarse a si mismo y para la curación a distancia. Simplemente proyecta energía curativa hacia la persona que la necesita.



Los brazos son levantados a un ángulo de 30° delante de ti, las palmas de las manos miran hacia abajo. (Frota las manos primero para hacer que la energía fluya). Mantén los brazos rectos y estáticos.

Juntos, cantad el Siri Gaitri mantra:

RA MA DA SA,  
SA SAY SO HUNG



mantra de la tierra.

“SA SAY SO HUNG” es el mantra del éter.

“RA  
MA  
DA  
SA”  
es el

RA es el sol, MA la luna, DA es la tierra, SAY es la totalidad del Infinito, y SO HUNG significa, “Yo soy Tú”.

Se canta en una escala ascendente y vibrando en su recorrido ascendente por la columna, chakra por chakra. Deja que el “Hung” salga con fuerza por lo alto de tu cabeza, vibrando vigorosamente en el cráneo, pero no lo prolongues mucho tiempo. Ese mantra te llevará a través de cada prueba porque es un “bij mantra”. Tiene los 8 sonidos de la Kundalini, y es una combinación de tierra y éter. Continúa durante 3-11 minutos, o extiéndelo a más o menos 31 minutos. Repite mientras el grupo lo desee para que todo el mundo pueda colocarse en el centro del círculo.

**PARA FINALIZAR:** (Modificalo según tu deseo):

1. Inhala profundamente, retén y proyecta energía hacia aquellos que están en el centro del círculo o en otro lugar. Exhala.
2. Inhala, estírate hacia arriba bien recto y luego relájate, meditando en silencio durante unos momentos.
3. Inhala, retén, envía la energía curativa a Yogi Ji, exhala.

4. Siente una brillante luz dorada en tu corazón, expandiéndose para llenar cada célula de tu cuerpo. Fúndela con la luz del grupo y siéntela expandirse para irradiar por toda la habitación, el vecindario, toda la ciudad, el estado, el país y luego baña toda la tierra con luz curativa. Observa el entorno curado y los corazones de nuestros líderes imbuidos de amor y paz. Elévate por encima de la tierra e irradia energía dorada sobre ella. Fúndete con la Luz Universal. Regresa gradualmente (si puedes), sabiendo que puedes mantener esta luz y compartir

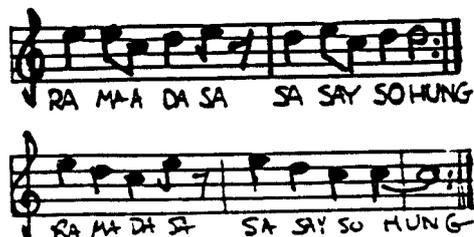
su energía curativa simplemente sonriendo o saludando a otras personas.

## OTRO CANTO DE SANACIÓN

EL Siri Gaitri Mantra se puede usar con otro mudra y otro ritmo. Dobla los brazos por los codos, presionando la parte superior de los brazos ligeramente contra los costados, con los antebrazos hacia arriba formando un ángulo de 45° y las manos dobladas hacia atrás, de modo que las palmas de las manos estén mirando hacia arriba y haya un estiramiento en las muñecas.

Con los ojos cerrados, inhala profundamente y canta

Ra Ma Da Sa  
Sa Say So Hung



“Ma” y “Say” se pronuncian con poca precisión en dos notas cada una, y el primer “Sa” es muy corto. “Hung” se vibra con fuerza en el cráneo.

**COMENTARIO:** Cuando se practica durante 11 minutos 1 día, te proporciona un tremendo poder de curación en las manos, útil para curarse a uno mismo y a otros. (La he practicado diariamente durante varios años.) GK



### 2 PODEROSAS MANERAS DE RECITAR

**MANTRAS:** Siéntate tranquilamente y cierra los ojos y observa las palabras en una pantalla delante de tus ojos, palabra por palabra. Esto es DARSHANI MANTRA que puede darte el poder y la razón de Dios. Cantar mientras lees este mantra en la pantalla cinematográfica de tu frente es una tecnología que funciona más rápido que otras. Funcionará con el Guru Mantra, Adi Mantra, Shakti Mantra, Mul Mantra o todos los Ashtang Mantras que puedas cantar. Sucederán ciertas cosas inesperadas. ¡Con mucha práctica, sucederán muchas cosas!

La otra manera es escuchando el mantra tras ser cantado, de este modo “Ek Ong Kar” (escuchar), “Sat Nam” (escuchar), etc. Esto es JAP JAP, la técnica de decir un mantra y escucharlo mentalmente. Cuando la práctica se vuelva perfecta, ¡todo el universo cantará para ti y tú simplemente escucharás mientras todo canta para ti! Te metes en un coche y tiene ritmo, “Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam...” Automáticamente, todo comienza a hablarte porque el mundo nunca está sin sonido. Una vez que te sintonizas, el Sonido Universal se convierte en el mantra.

18 de julio de 1975

## MEDITACIONES SANADORAS

### Sanación para uno mismo

1. Siéntate en Postura Fácil, masajeando los dedos hasta sentir un hormigueo.
2. Coloca las manos delante del pecho, con las palmas mirándose y separadas unos 15 cms. Medita en la columna, imaginándola como un cordón de plata, blanco y brillante. Mantén las manos rígidas y los dedos rectos. Siente el sendero de energía. La concentración construirá el poder de la mente. (Cuando la mente vaga las manos se enfrían.) Continúa hasta un máximo de 3-4 minutos.
3. Extiende los brazos hacia los lados, paralelos al suelo con las palmas de las manos hacia arriba. Los centros de las palmas se cargarán con energía cósmica y la entrada de flujo será automática. Concéntrate en las manos entrando en contacto con la energía, después concéntrate en la parte del cuerpo que necesita ser curada y dirige hacia allí la energía.
4. Relájate.



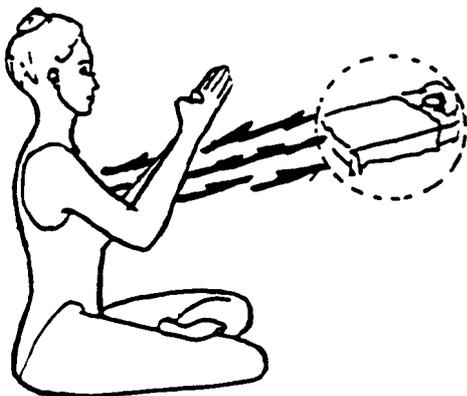
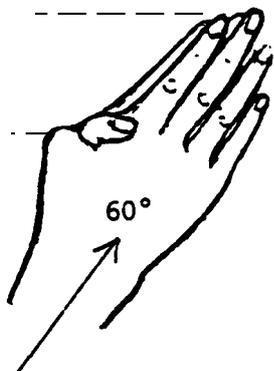
### Sanación para Otros

Suficientemente poderosa como para levitar

1. En postura de meditación, coloca las manos en Pranam Mudra, (Mudra de Oración con el pulgar derecho cruzado sobre el izquierdo), las puntas de los dedos están a la altura de los ojos, la base de los pulgares están a la altura de la garganta, las manos apuntan hacia arriba formando un ángulo de 60°. Concéntrate en el Centro del Corazón y presiona las manos fuertemente, con todo el peso del cuerpo. Concéntrate en la energía durante 4-5 minutos.
2. Piensa en alguien a quien amas y envíale pensamientos curativos. Es medicina divina, física, mental y espiritualmente. Concéntrate al menos durante 10 minutos. (Una vez que los canales se abren, puedes hacerlo para cualquiera, en cualquier momento).
3. Inhala profundamente, llena el pecho con amor y proyecta prana como un rayo. Exhala, inhala de nuevo y envía este aliento a esa persona. Inhala, sintiendo la energía salir a través de las manos hacia la persona, masajeándolas. Exhala, inhala, quédate con esa persona de una manera total, para volverte uno con la mente Universal. Exhala, inhala y continúa.

A la altura del Ojo

A la altura de la garganta



## KRIYA MEDITACIÓN KARMA YOGA

### **Para las Glándulas Linfáticas, el Cáncer de Pecho, Ataques al Corazón, Dinero e Indecisión**

11 de marzo de 1975

En Postura Fácil, levanta las manos hasta situarlas a la altura del pecho, las palmas de las manos hacia dentro, una de ellas encima de la otra y separadas unos 23 cms del cuerpo. Las yemas de los dedos pulgares se tocan y la parte superior de los brazos presionan contra las costillas.

Con los ojos cerrados 9/10 y respirando larga y profundamente, canta mentalmente

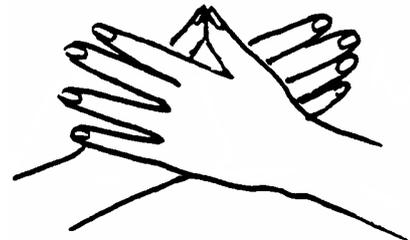
**H a r i n g**

al inhalar, y canta mentalmente

**H a r i n g**

al exhalar, durante 31 minutos.

**COMENTARIO:** Estimula tu más elevado Ser, equilibra el corazón, la mente y el alma. ("Cada uno, en su propia belleza, tiene el derecho a hacerlo.")



### MEDITACIÓN LIMPIADORA DE LA LUZ AZUL

28 de enero de 1971

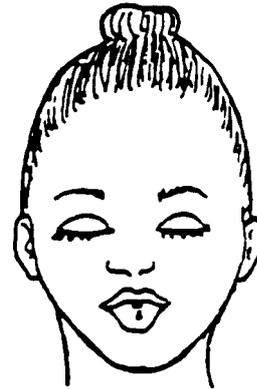
En Postura Fácil, con los brazos rectos, las manos en Gyan Mudra receptivo, inhala en 4 partes mientras te concentras en una luz blanca entrando a través de los centros solares\*. Mientras exhalas, lentamente, visualiza una luz azul como una llama de gas emanando de tus poros y llenando tu aura. Continúa durante 15 minutos.

Relájate. Retoma el ejercicio, inhalando en 5 partes iguales, extendiendo la respiración hasta 9, y continúa durante otros 15 minutos más. Esta meditación es limpiadora y produce un gran calor.

**\*Yogui Bhajan ha designado tanto al Chakra Corona en lo alto de la cabeza como al Chakra del Ombligo como los centros solares, y uno y otro trabajan en esta meditación.**

## SITALI PRANAYAMA

Siéntate en una postura meditativa cómoda con la columna recta. Enrosca la lengua y déjala que sobresalga ligeramente por los labios. Inhala profunda y suavemente a través de la lengua enroscada y exhala a través de la nariz. Continúa durante 5 minutos. Inhala, retén, mete la lengua dentro de la boca y relájate. Luego repite durante 5 minutos más. (Las variaciones incluyen: periodos de 2-3 minutos, y la práctica de 52 respiraciones diarias, 26 por la mañana y 26 por la noche)



Sitali Pranayama es una práctica bien conocida. Serena y enfría la columna cerca de la 4ª, 5ª y 6ª vértebras, lo cual, a cambio, regula la energía sexual y digestiva. Esta respiración es usada a menudo para bajar la fiebre (y puede enfriarte durante el clima caluroso). La práctica diaria de 26 respiraciones por la mañana y 26 por la noche puede extender la duración media de la vida. La lengua puede que tenga un sabor amargo al principio, una señal de desintoxicación, pero a medida que continúes la lengua adquirirá un sabor dulce y tú habrás vencido toda enfermedad interna.

Es una kriya excelente para hacer antes de cantar el Siri Gaitri Mantra (“RA MA DA SA SA SAY SO HUNG”).

Se dice que las personas que practican esta kriya obtienen todas las cosas que necesitan por medio del éter planetario. En términos místicos, eres servido por los cielos.

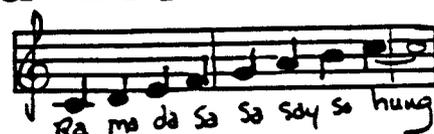
## PARA LA AUTO-REGENERACIÓN

7 de marzo de 1977



En Postura Fácil, cruza los brazos por encima del pecho como sigue: coloca ambas manos completamente debajo de las axilas. La mano derecha cuelga atravesando el pliegue del codo izquierdo. La mano izquierda descansa en el interior de la parte superior del brazo derecho, con la muñeca derecha por encima. Cierra los ojos y deja caer la cabeza hacia atrás, haciendo la parte de atrás del cuello tan corta como puedas. La nuca está en cerradura. La respiración se regula por sí misma mientras cantas mentalmente, durante 3 minutos. Cada repetición dura 8 segundos. Auto-regenerador. “Los resultados son muy poderosos. Se prudente en tu práctica” YB.

Ra Ma Da Sa  
Sa Say So Hung



## MANTRA EXTENSIÓN YOGA

25 de abril de 1972

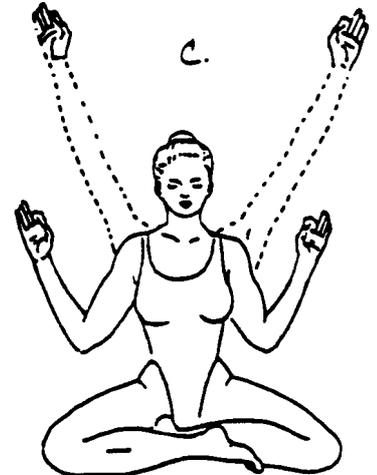
A. Siéntate en Postura Fácil y cruza los brazos sobre tu pecho a la altura de las muñecas, colocando el izquierdo sobre el derecho y aplicando una presión de unos 11kg por cm<sup>2</sup> inhala durante 5 segundos, retén la respiración durante 10 segundos, y exhala en ½ segundo por la boca (“Whooo”). Repite y continúa durante 3 minutos. Descansa y repite. Para cambiar el metabolismo.



B. Inhala por la fosa nasal izquierda y exhala por la fosa nasal derecha, muy rápido durante 3 minutos.



C. Coloca las manos en Gyan Mudra, los codos doblados, las puntas de los dedos se encuentran a la altura de los hombros, y mientras inhalas, levanta los brazos rectos a un ángulo de 60°. Retoma la primera posición al tiempo que exhalas. Repite y continúa durante 3 minutos.



D. Repite el ejercicio “B”.

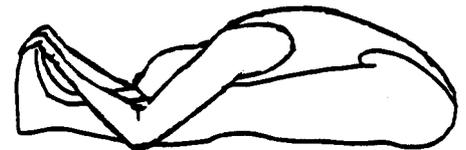
E. En Postura Fácil y Gyan Mudra, canta

**H a Q u l H u H u H u**

Moldea el plexo solar, debería afectas al eje. 11 minutos.



F. Estira las piernas hacia delante, inclínate sobre ellas y agarra los dedos gordos de los pies, dejando que la cabeza cuelgue hacia abajo. Olvídate de este universo durante 11 minutos. “Después de 11 minutos, estarás en un mundo diferente.”



G. Luego siéntate sobre el talón izquierdo, inclínate y agarra el dedo gordo del pie derecho y canta

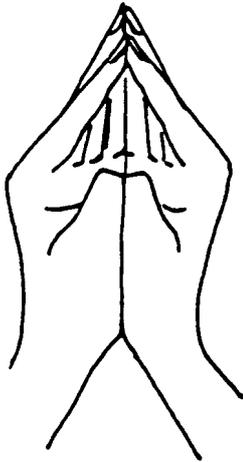
**H a Q u l H u  
H u H u H u H u  
H u H u H u H u  
H a Q u l H u**



durante 3 minutos.

**NOTA:** Esta serie fue también enseñada los días 23 y 26 de abril de 1972, omitiendo los apartados A y D.

## MAHA GYAN AGNI KRIYA



2 de mayo de 1976

En Postura Fácil, con las manos delante del Centro del Corazón, presiona las puntas de los dedos de una mano contra los de la otra, uniendo los meñiques y la parte externa de las palmas de las manos, sin permitir que quede ningún hueco. Dobla los pulgares de manera que las puntas tocan la parte carnosa de los dedos Mercurio (en la base de los meñiques), las bases de las palmas y las puntas de los dedos unidas a las de la otra mano para formar un "bote".

Fija la mirada en los dedos meñiques (o cierra los ojos), inhala profundamente y canta

Ek Ong Kar  
Sat Gur Prasad,  
Sat Gur Prasad,  
Ek Ong Kar

En un tono uniforme, 8 veces en cada respiración. Comienza con 11 minutos o menos, y ve incrementando lentamente el tiempo hasta llegar a los 31 minutos. (Para una ayuda rápida e inmediata, puede cantarse solamente 5 o 6 veces, para obtener efectos positivos.- GK)

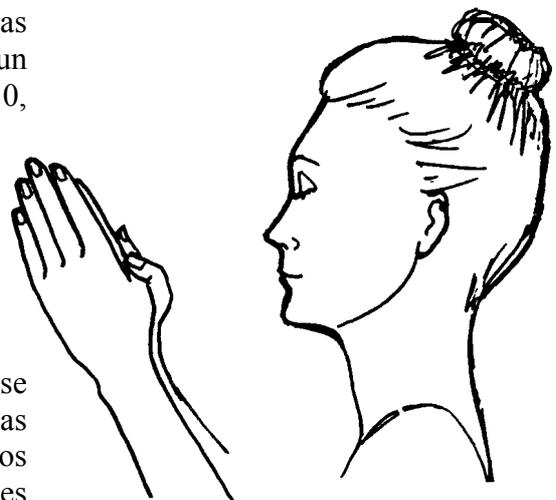
**COMENTARIO:** "Maha Gyan": significa gran conocimiento. "Agni" significa la pureza del fuego. No es una kriya ligera. Es una kriya muy poderosa. Prácticala dirigiéndote hacia la Infinitud de Dios. (Ver "Mantra Mágico").

## PRAN SITI KRIYA

31 de mayo de 1976

En Postura Fácil, las manos en Pranam Mudra (Postura de Oración con el pulgar derecho por encima del izquierdo), las puntas de los dedos elevadas a la altura de los ojos, las manos alejadas del rostro unos 25 cms y hacia arriba formando un ángulo de 60°, los ojos permanecen cerrados 9/10, canta tan rápido como puedas.

Ek Ong Kar  
Sat Gur Prasad,  
Sat Gur Prasad,  
Ek Ong Kar



Concéntrate en el Shabd. La respiración se desvanecerá y puede que sientas que te ahogas durante unos momentos. Esto pasará. Mueve los labios y concéntrate en ellos. La respiración es automática. Comienza con 11 minutos e incrementa el tiempo lentamente hasta llegar a 31 minutos.

## MEDITACIÓN DEL MANTRA MÁGICO

26 de abril de 1976

Siéntate en una postura de meditación cómoda y levanta las manos a la altura del corazón, las palmas hacia arriba, (los codos están relajados a los lados) y forma una taza poco honda con las manos, los lados de las palmas y los dedos Mercurio están cómodamente en contacto, los pulgares hacia fuera y alejados de las manos, los bordes de la “taza” a un ángulo aproximado de 30° hacia arriba con respecto al borde paralelo. Lo importante es mantener la línea de Mercurio conectada en los bordes de las palmas y los dedos meñiques. Normalmente no se producirá ningún tipo de abertura; sin embargo, algunas personas tendrán un hueco entre sus meñiques – mantenlo al mínimo. Mira hacia las manos pero mantén los ojos cerrados y canta,

**E K O N G K A R  
S A T G U R P R A S A D**

en un tono uniforme, dejando que la respiración se regule por sí misma de un modo natural. Un ciclo dura 4 – 5 segundos. Continúa durante 31 minutos.



**COMENTARIO:** 31 MINUTOS DE ESTA MEDITACIÓN PUEDE LLEVARTE MUY ALTO. Una práctica de un par de días puede proporcionarte una cierta estimulación que va más allá de toda explicación. Es muy raro que los dedos Mercurio estén juntos de este modo, pero eso es lo que marca la diferencia. (Recuerda mantener cualquier hueco al mínimo).

“Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad” es el más poderoso de todos los mantras. No hay nada que se le pueda igualar, ni nada puede explicarlo. Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad es un mantra pritham. Todo el Siri Guru Granth Sahib no es sino una explicación de este mantra. Es tan fuerte que eleva el ser más allá de la dualidad y establece el flujo del espíritu. Hará a la mente tan poderosa que eliminará todos los obstáculos. Lo llamamos el mantra mágico porque su efecto positivo sucede rápidamente y dura por largo tiempo.

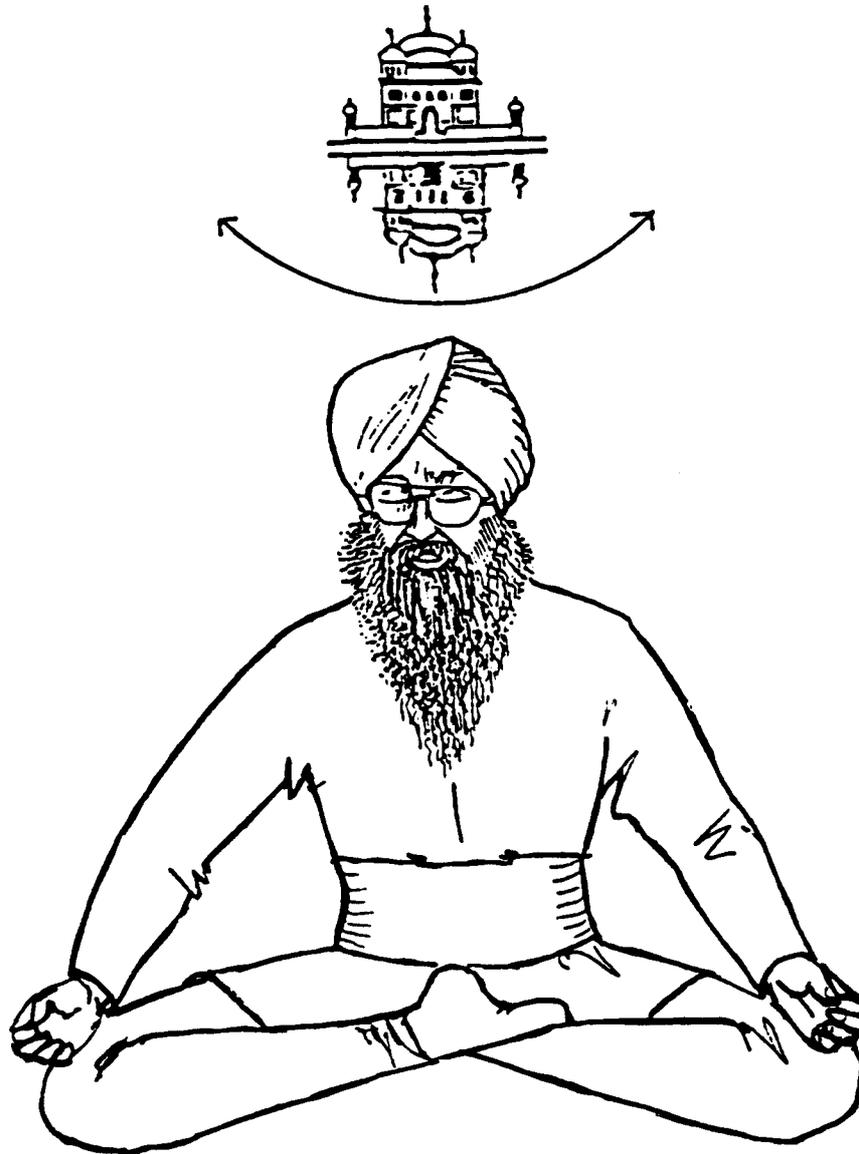
Pero **HA DE SER CANTADO CON REVERENCIA, EN UN LUGAR DE REVERENCIA.** Cuando meditas en este mantra, asegúrate de que lo que te rodea sea sereno y reverente y de que lo practicas con reverencia. Puedes burlarte de cualquier mantra que quieras excepto de este porque se sabe que tiene una reacción. (Normalmente los mantras no tienen reacción – cuando los cantas bien te benefician, y cuando los cantas mal, no tienen ningún efecto negativo. Si no hacen ningún bien, al menos no te dañan.) Pero, si cantas Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad mal, puede acabar contigo. Debo darte esta advertencia básica. **ESTE MANTRA NO ES SECRETO, PERO ES MUY SAGRADO. ASÍ QUE CÁNTALO CON REVERENCIA, ESCRÍBELO CON REVERENCIA Y ÚSALO EN REVERENCIA.**

Normalmente cantamos a Dios antes de practicar este mantra. O bien cantas el “Mul Mantra” (consulta la página 117) primero, o el “Mangala Charn Mantra” (consulta la página 136) antes de meditar para prepararte. Y.B.

**NOTA:** Este mantra se canta generalmente hacia delante y hacia atrás, por ejemplo “Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar”. De hecho Yogui Bhajan dice que es inútil a no ser que sea invertido. Sin embargo, las largas notas para esta meditación no adoptan atajos, y ofrecen el mantra como aparece arriba. Lo dejamos a tu elección. G.K.

## TATTVA SIDDHI KRIYA

28 de septiembre de 1971



Sentado en postura de meditación, con la columna recta, las manos en Gyan Mudra, canta

**P r i t v i H a i** (hey)

aplicando Mulabhandha y concentrándote en el 1<sup>er</sup> chakra,

**A k a s h H a i**

concentrándote en lo alto de la cabeza

**G u r u R a m D a s H a i**

todavía aplicando Mulabhandha, e imagínate a Gurú Ram Das, en un templo dorado, nadando hacia delante y hacia atrás, sobre la cabeza. Continúa durante 11 – 31 minutos. Para finalizar, inhala profundamente, aplica Mulabhandha, retén y relájate.

**COMENTARIO:** “Pritvi” es el tattva (o elemento) tierra, “Akasah” es el tattva éter, y Gurú Ram Das es el 4º gurú en la tradición Sij. La energía sube rápidamente sin esfuerzo por la columna, casi como si fuese succionada, durante esta meditación. GK.



## **PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA**

### **Meditación super transcendental**

10 de marzo de 1977

En Postura Fácil, levanta los brazos a los lados, doblados a 90°, la parte superior de los brazos paralela al suelo, los antebrazos perpendiculares, las manos hacia delante, las puntas de los dedos dobladas hacia la base de los mismos, los pulgares hacia atrás, a la altura de las orejas. Inclina el torso hacia atrás tanto como te sea posible sin caerte, has de doblarte desde la parte baja de la columna, los ojos están cerrados a 9/10. Inhala, cantando mentalmente



**S o S o S o S o**

y exhala, cantando mentalmente

**H u n g H u n g H u n g H u n g**

durante la exhalación, concentrándote en la respiración y en el mantra. Continúa por un tiempo no superior a los 3 minutos.

**PARA FINALIZAR:** Inhala, exhala e inclínate desde la parte baja de la columna para inclinar, la frente al suelo.



**COMENTARIO:** Esta es una meditación muy poderosa. No sé si estarás en la Luna o en Venus mañana. Si entiendes la meditación o no, no es importante. Métete en ella y deja que Dios cuide de ti.

**NOTA:** La versión del 14 de marzo fue entregada manteniendo la espalda recta durante 3 minutos, incrementando el tiempo a 31. Comentario: “¡Simple, pero puede simplemente hacerte un santo!”



**LA VIDA ES COMO TÚ LA HAGAS CONSCIENTEMENTE:** Por lo tanto, debes tener un objetivo que alcanzar. Todo en la vida debería ser evaluado en términos de si te está dirigiendo hacia la meta o si te está alejando de ella. ¡Márcate el propósito de no perder tu punto de destino! ¡Desde el principio, con la ayuda de Dios, hasta el final, con la ayuda de Dios, el ser humano debería ser humano!

7 de agosto de 1975

## LA RESPIRACIÓN SANA, FELIZ, SANTA

10 de julio de 1975

Siéntate cómodamente, manteniendo la columna perfectamente recta. Lleva el enfoque mental al punto del entrecejo. Realiza una respiración profunda y completa inhalando por la nariz. Retén la respiración manteniendo el pecho en suspensión, y repite en silencio, desde el corazón y el ombligo, conectándolos:

**H e a l t h y A m I**

(Sano soy)

**H a p p y A m I**

(Feliz soy)

**H o l y A m I**

(Santo soy)

3 veces. Al exhalar, repite el mantra en alto. Cada repetición e lleva alrededor de 5 segundos. Continúa durante 11 minutos.

Luego inhala profundamente, relaja la respiración y siéntate en silencio durante un minuto o dos. Luego inhala profundamente y estira los brazos por encima de la cabeza, los dedos enlazados, y tira de la columna hacia arriba.

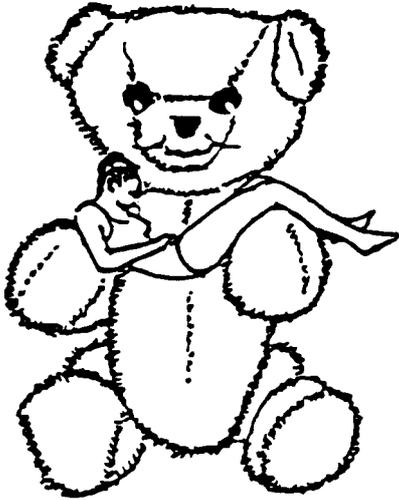


**COMENTARIO:** Esta meditación usa el poder de la meditación para aumentar la profundidad del efecto de la frase mántrica básica, Healthy, Happy, Holy. Una persona que hace esta meditación adecuadamente respirará dos veces y media por minuto. Este cambio de las 12 – 15 respiraciones normales por minuto es significativo. De acuerdo con Yogui Bhajan, una vez que el promedio de la respiración es inferior a 4 respiraciones por minuto, el cerebro comienza a funcionar intensamente. Las glándulas pituitaria y pineal cambian su relación y en esta condición, los efectos del sonido interno y externo es mayor y el mantra penetrará. Una gran parte de ti mismo será capaz de sincronizar y llevar a cabo tus intenciones. (En los Shastras yóguicos, el mantra sin regulación de respiración es considerado energía de baja intensidad para mantener tu mente en funcionamiento).

Cuando enseñes esta meditación, es mejor guiar al estudiante diciendo el mantra en alto mientras retienen la respiración. Esta información extra ayudará a los estudiantes a concentrarse en el mantra y a relajarse.

## EL OSITO DE PELUCHE CÓSMICO

### DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN



Después de cualquier serie de ejercicios o meditación, antes y/o después de la relajación profunda, interioriza profundamente para sentir y experimentar ese espacio de paz y silencio. Escucha el silencio o la vibración del mantra, o el sonido cósmico.

Siéntete en casa – tú eres hogar. Eres uno con Dios. Dios y tú sois uno. Siéntete seguro, cómodo, ámate y ama tu alma. Siente que estás siendo abrazado por el Osito de Peluche Cósmico. Ámalo, aliméntalo, siéntelo en cada célula de tu cuerpo.

Yogui Bhajan dijo en el Campamento de Mujeres, “si tienes dificultad para experimentar a Dios, siente que Él es un osito de peluche”.

**SOBRE LA BENDICIÓN A UNO MISMO:** Un secreto – cuando te levantes por la mañana, ¡BENDÍCETE! Yo lo hago todo el tiempo. Lo hago de esta manera: Cuando hago mi primer ‘acurrucamiento’, digo, ‘benditas sean mis manos y bendita sea mi cabeza que las pone sobre mí, y benditos sean mis ojos que las ven. Y bendito sea mi cuerpo que ha despertado del encantamiento de la Muerte infinita hacia la actividad. Le diré al mundo entero lo hermoso que es Gurú Ram Das, y de qué manera está Dios trabajando en personalidad, a través de esta ‘flauta’ para ofrecer a su gente el milagro más allá de lo que está escrito en sus destinos.’

Y luego me acurruco y duermo un poco más, y luego me levanto de nuevo. Y siempre lo hago en secreto, tres veces. Y una vez fui sorprendido por mi propio profesor



29 de diciembre de 1985

# Apéndice

“Kundalini Yoga &  
Meditación  
Y la Nueva Era”  
Gururattan Kaur Khalsa

Consejos de Prosperidad

El Sistema Inmune

“Auto-Sanación &  
Conocer el Ser”  
Yogui Bhajan

Fundamentos de  
Kundalini Yoga

Fuentes



**HUMILDAD:** Aquel que puede ser humilde es el que ha visto la inmensidad del universo y se siente humilde en relación a él. Cuanto más alto vayas en conciencia, más humilde te volverás.

20 de diciembre de 1974

**LA VIDA ES UN VALIOSO REGALO:** No la malgastes en pensamientos, planes, esquemas ridículos. En los momentos clave, no estés frígido. El ego te volverá mentalmente frígido y no eyacularás y no experimentarás la esencia de vivir. Serás frío, frágil y mordaz. Imagina toda la escena, métete en la corriente de vida y simplemente ¡vívela! Entonces puedes magnificar y experimentar cada momento. ¡Vive! Se totalmente tú, totalmente divino y nada más que la Gracia de Dios.

14 de julio de 1975

**CUENTA TUS MÉRITOS:** Siempre cuentas tus defectos y nunca tus méritos. Cuenta tus méritos y deja atrás las deficiencias – el propósito de éstas era el de ser llenadas con tu eficiencia. Eso es todo lo necesario. Cuando no te rindes a la deficiencia, es eficiencia. No eres un pecador... sólo deficiente. Mantente y serás eficiente. Eso es todo lo necesario y te llevará adelante – ese es el secreto de la vida. Nadie es perfecto.

11 de julio de 1975

## KUNDALINI YOGA & MEDITACIÓN Y LA NUEVA ERA

**GURURATTAN KAUR KHALSA**

Meditación Que Te Introduce En El Mundo No Te Saca De Él

**El Monje:** ¿Podría presentarse y contarnos un poco acerca de su formación?

**Gururattan Kaur Khalsa:** Sí. Me llamo Gururattan Kaur Khalsa. Soy Sij. Vivo en San Diego y practico Kundalini Yoga y meditación tal y como es enseñado por Yogui Bhajan. Mi nombre es un nombre espiritual que me fue dado por mi maestro Yogui Bhajan. Significa la joya que trae luz a la vida de la gente. M recuerda mi propósito en este planeta. Mis antecedentes están en ciencias políticas. Tengo un Doctorado en Ciencias Políticas y recibí mi doctorado en la Universidad de Ginebra. Enseñé estudios internacionales y medio ambientales en Dartmouth, M.I.T., New Hampshire Collage y en la U.S. Internacional University.

### LA IMPORTANCIA DE KUNDALINI YOGA Y LA MEDITACIÓN

**El Monje:** Hablemos sobre cómo la gente puede cambiar su conciencia. ¿Qué le apetece compartir con nuestros lectores?

**Gururattan:** Me gustaría hablar sobre porqué Kundalini Yoga y la meditación son extremadamente importantes para el mundo moderno. Las ventajas son, algunos de los mitos, y porque algunas de las tecnologías que son presentadas a la gente en estos días no funcionan realmente.

La primera cosa con la que deberíamos comenzar es que hay

un masivo cambio de conciencia en el planeta. Más y más gente se está dando cuenta de que tienen que hacer algo para vivir de un modo diferente al modo en que han vivido antes.

Están descubriendo que en gran medida muchos de los viejos métodos no funcionan.

Que intentarlo con más ahínco empeora las cosas en lugar de hacer que sucedan cosas. Son conscientes de que están muy empantanados por las polaridades de sus mentes, "Quiero esto, no, no quiero eso".

**D**ebemos tener una tecnología con la que la gente se sienta cómoda y que no se sienta totalmente frustrada y enfadada porque no puedan marcharse.

Intelectualmente saben lo que es necesario hacer. Pero estamos en un punto donde el modo intelectual no es suficiente. No puedes simplemente creer algo y obtenerlo convertido en realidad. Esa es la era de Piscis. Ahora, a medida que nos acercamos a la Era de Acuario tenemos que experimentar algo para que eso se convierta en realidad. Por eso la gente está frustrada en sus creencias porque las creencias no se traducen automáticamente en experiencia. Necesitan algún tipo

de tecnología para llegar al punto donde puedan experimentar sus mentes intuitivas, donde se puedan relajar y disfrutar de su vida, donde puedan sentir una felicidad y paz interiores.

Gran parte de las tecnologías de cambio personal que hay hoy en día en el mercado no le proporcionan a la gente un cambio fisiológico real en la conciencia. Primero, muchas de las técnicas son intelectuales. Intentan convencer a la gente. A través de sus explicaciones intelectuales de lo que está pasando en el mundo y lo que está pasando a los individuos, la gente se da cuenta, "sí, ese soy yo, eso es lo que está ocurriendo". Sin embargo, eso no les da experiencia.

Entonces tenemos estas otras tecnologías que requieren mucho tiempo. La gente no quiere tener que hacer yoga y meditación durante cuatro horas al día para obtener resultados. Tienen 15 minutos y con esos 15 minutos tienen que tomar la comida, hacer un par de llamadas telefónicas y estar frescos para el resto del día. De modo que quieren algo que puedan hacer rápido con resultados espectaculares. Mucha gente se sienta a meditar con sus mentes muy alteradas. Es un fenómeno natural que la mente emita mil pensamientos por minuto. Cuando nos sentamos nos damos cuenta de eso. Toda nuestra negatividad y nuestros miedos subconscientes salen a través de

la mente y no sabemos que hacer con esto.

## GURURATTAN KAUR KHALSA continuación

**Muchas religiones han perdido las técnicas que mantienen a la gente en un estado en el que realmente pueden darse cuenta y experimentar lo que la religión está enseñando.**

No puedes simplemente sentarte y apagar tu mente. Necesitamos una respiración poderosa. Necesitamos mantras poderosos que puedas repetir en alto y posiciones para las manos que supongan un cambio en el equilibrio de tu cerebro de modo que podamos realmente sentarnos ahí y llevar a cabo algo. De modo que podamos procesar las emociones, los miedos y los bloqueos emocionales que impiden a la gente seguir adelante. No podemos desprendernos de estos temas deseando o hablando y no tenemos mucho tiempo. Necesitamos hacer algo rápido con nuestra depresión, nuestros miedos, iras de modo que no destruyamos nuestras vidas y las vidas de los que están a nuestro alrededor.

La gente no está sólo impaciente. Tampoco tienen la posibilidad de escaparse y marcharse a lo alto de las montañas. Lo mejor que mucha gente puede hacer hoy en día es salir y meterse en el coche en el aparcamiento antes o después del trabajo y hacer una meditación de diez minutos. La gente necesita saber que pueden sentarse y meditar y ponerse en contacto con su paz y fortaleza interiores de una manera rápida. Y eso es lo que le enseñé a hacer a la gente.

Algunas técnicas enseñadas hoy en día no funcionan porque estaban diseñadas para gente que quería alcanzar espiritualidad en un entorno muy recluso como las montañas tibetanas o algún lugar donde pudieses realmente pasar el tiempo marchándote y estando totalmente a tu aire, como los Hindis de la India que pasaban los primeros 50 años de su vida en familia y luego renunciaban a todo y se marchaban a las montañas y se convertían en ascetas. Esa no es

una posibilidad en este mundo. Quiero decir que es una posibilidad, pero esa no es nuestra realidad.

Y algunas de las técnicas hacen que la gente quiera escaparse y luego se sienten realmente frustrados porque no saben por qué quieren marcharse e ir a otro sitio y no continuar en sus entornos. Necesitamos una tecnología que haga entrar a la gente en armonía con las realidades de sus propias vidas. Las personas son maridos, esposas, madres y tienen que salir al mundo con unas premisas diarias. Debemos tener una tecnología con la que la gente se sienta cómoda y que no se sienta totalmente frustrada y enfadada porque no puedan marcharse. De modo que necesitamos una tecnología que esté basada en la creatividad en el plano terrenal y no en otro plano. Con lo que no tengo nada en contra, y es muy maravilloso, pero si no tienes la posibilidad de estar allí vas a estar incluso más alterado.

Eso es lo que Kundalini Yoga y la Meditación tienen que ofrecer. Comenzamos toda nuestra práctica con el canto de ONG. Ese es el aspecto "creativo" del universo. Nunca cantamos OM, que es un mantra absolutamente hermoso, pero es el mantra de un ser del universo que te aleja del plano terrenal. Es algo que querrías hacer si estuvieses en las montañas y pudieses vivir como un monje recluso. O algo que harías antes de morir para entrar en contacto con tu alma y partir con esa vibración. Pero mientras estés viviendo en este mundo necesitas manifestar y crear en esta realidad y eso es lo que hace la vibración de ONG.

Así que enseñamos técnicas muy específicas de modo que la gente puede decir, de acuerdo mi cerebro está

cansado y tengo que ir a una reunión dentro de cinco minutos y me siento creativo, ¿qué hago?

## GURURATTAN KAUR KHALSA continuación

Enseñamos una meditación para hacer eso. Eso es lo que enseñó en este curso de reducción de estrés. Enseñamos lo básico de la meditación.

Desafortunadamente, muchas religiones han perdido las técnicas que mantienen a la gente en un estado en el que realmente pueden darse cuenta y experimentar lo que la religión está enseñando. Y aquellas fueron custodiadas por los pocos de la élite a lo largo de la historia. Y no sólo por las religiones sino por la gente espiritual y los políticos para mantener al resto de la población sometida. Las técnicas de mayor elevación y las más poderosas fueron custodiadas. Ahora en este punto de la historia del planeta es el derecho de cada individuo tener un vínculo directo con Dios a través de sus propias conciencias. Así que es un momento en el que todo el mundo tiene que tener una tecnología disponible si eso es lo que escogen. Si quieren ese vínculo directo.

Ya no tenemos que tener intermediarios. No tenemos que acudir a un sacerdote o a algún maestro espiritual para tener esa conexión. Nacemos con las capacidades de tener esa conexión, pero no tenemos en esta sociedad el entrenamiento para lograrlo. De modo que lo que estamos ofreciendo es la técnica que cualquier individuo puede usar. Quiquiera que la desee, está disponible.

La gente está desesperada por algo que pueda cambiar sus conciencias. Y hay mucha tecnología que funciona. Algunas de las cosas que nos distinguen como Sijs son las tecnologías [que usamos] que funcionan. Como el hecho de vestir de blanco expande tu aura hasta unos 2 metros. Esto es muy protector. Eleva tu energía hacia los centros superiores. Te

mantiene centrado en un mundo turbulento, mientras estás en las multitudes. De modo que es una tecnología que nos distingue pero está abierta a todo el mundo para ser usada. No tienes que ser Sijs.

**El Monje:** Esto es muy interesante porque estábamos justo hablando el otro día cómo básicamente nos desharíamos con probabilidad de toda nuestra ropa y vestiríamos simplemente de blanco, sin saber en absoluto por qué.

**Gururattan:** Una vez que empiezas a vestirte de blanco no puedes volver a los colores porque éstos reducen tu aura y necesitas esa fuerza. Así que es como una tecnología gratis. No tienes que hacer nada. Todo lo que tienes que hacer es lavar tu ropa. Es lo mismo que sucede con el turbante. Todo lo que tienes que hacer es ponértelo. Y el cabello canaliza la energía haciéndola ascender.

**El Monje:** Hay un estereotipo de que Kundalini Yoga es peligroso. ¿Cómo surge esa equivocación?

**Gururattan:** Antes de que Yogui Bhajan trajera Kundalini Yoga y la Meditación a occidente en 1969, toda esta tecnología estaba custodiada. Esa es una de las razones por las que oímos que Kundalini Yoga y la Meditación son peligrosas. Es un mito desarrollado para evitar que la gente lo practicase. Si dices que es peligroso entonces políticamente puedes controlar a la gente porque la gente no quiere hacer algo peligroso. Es muy poderoso, y posiblemente podría ser mal utilizado, pero esa no es la manera en que lo enseñamos.

**El Monje:** ¿Cómo podrían Kundalini Yoga y la Meditación ayudar a la gente que ya está en las artes curativas, que tiene un cierto grado de conciencia?

**Gururattan:** En este preciso momento estoy ensañando un curso sobre Healing the Healer

(Sanando al Sanador), que implica técnicas muy específicas para desarrollar poderes curativos en tus manos para transferir la curación a distancia, ejercicio para fortalecer tu aura y abrir completamente tus canales de modo que tú, como sanador, estás canalizando energías infinitas en vez de que esa energía te sea absorbida. Este es un curso muy popular para las personas que están en profesiones de sanación. Mucha gente es muy generosa, sus corazones están tan abiertos y se están desgastando. Por ejemplo, los masajistas terapéuticos, las enfermeras, los médicos.

La gente quiere energía. La gente acude a ellos, pero [los sanadores] no saben como permanecer íntegros en su propio cuerpo de modo que puedan ser un canal y no acabar exhaustos. Yo enseñé ejercicios sobre como no acabar exhaustos. Y enseñé las técnicas de relajarse y disfrutar, técnicas de reducción del estrés, y lo básico de la meditación.

Es una enseñanza muy poderosa en un grupo. Parte del proceso curativo del planeta y de los individuos es que tenemos que meditar en un grupo. Tenemos que hacer meditaciones en grupo. Es también parte de crear una conciencia de grupo en este planeta al hacer yoga y meditación juntos. Tenemos grupos de iguales en el sistema antiguo y necesitamos grupos de energía espiritual formados por iguales en el nuevo sistema. Y eso es lo que supone hacer yoga y meditación. No están simplemente uniendo gente desde un punto de vista social. Están uniendo energías. Experimentas que espiritualmente tienen un apoyo y que la energía va contigo a lo largo de todo el día. Tu ser se relaciona con ese grupo

## GURURATTAN KAUR KHALSA continuación

**El Monje:** Siendo un grupo más de una persona ¿Se podría considerar que dos personas son un grupo?

**Gururattan:** Sí. Y cuantas más personas haya, mas transformadora y curativa es la energía.

### EL EFECTO DE KUNDALINI YOGA Y LA MEDITACIÓN SOBRE LAS GLÁNDULAS

**El Monje:** ¿Cómo nos afecta esta técnica física y emocionalmente?

**Gururattan:** La glándula timo tiene que secretar para ser compasivos y tener una perspectiva no emocional, sino sensible de ti mismo y de tu relación con otros. Tu centro del corazón se abre cuando tu glándula timo funciona. Para estar centrados en el corazón con poder y compasión, tu glándula timo tiene que funcionar.



## KUNDALINI YOGA Y MEDITACIÓN Y LA NUEVA ERA

Tu glándula pituitaria es el asiento de tu intuición, así que a no ser que tu glándula pituitaria esté secretando no vas a tener la intuición que es tu habilidad como ser humano.

Si la glándula pineal no está secretando, no tienes ni idea de nada que esté más allá de ti mismo así que permaneces en tu ego. La gente niega el universo. Niegan el poder del cosmos y su conexión con él, simplemente porque su glándula pineal no secreta. Es como si no tienes la radio encendida no vas a saber que hay música sonando. Tienes que encenderla. La glándula pineal enciende nuestras conexiones cósmicas.

Mucha gente no puede hacer [meditación Zen]. Necesitan ser golpeados en el cerebro... con mantras en alto de modo que gradualmente puedan estar lo suficientemente tranquilos como para sentarse y sentir su paz interior.

### OTRAS MEDITACIONES

**El Monje:** ¿Cuáles son sus sentimientos acerca de prácticas tales como la meditación Zen, que es estrictamente silenciosa con algún canto? ¿Encaja eso en las meditaciones que no son realmente factibles?

**Gururattan:** Bien, todas estas tecnologías funcionan. Lo que sucede es simplemente que no tenemos tiempo para obtener los resultados deseados. Y la gente generalmente está tan confusa que no es la manera más efectiva de empezar para la mayoría de la gente. Son meditaciones fantásticas pro si la gente está tan insegura y tiene todos estos bloqueos, necesitan algún tipo de canto en alto para concentrar su mente. Cuando hacen los mantras en alto la lengua golpea el cielo del paladar de tal modo que activa partes del cerebro para hacerlas entrar en un estado meditativo.

Muchas técnicas que enseñamos en la meditación de Kundalini son realmente pre-meditaciones para hacerte entrar en un estado que te permita sentarte en silencio, como en la meditación Zen.

Es una manera hermosa de hacerlo. Pero la mayoría de la gente no puede hacerlo. Así que necesitan ser golpeados en el cerebro, por así decirlo, con mantras en voz alta, de modo que gradualmente, puedan estar lo suficientemente tranquilos como para sentarse y sentir su paz interior. Algunas personas están preparadas para la meditación Zen. Pero la mayoría de la gente en nuestra sociedad no lo puede hacer. No pueden sentarse durante 2 minutos, por no hablar de simplemente estar en silencio.

### DIETA

**Gururattan:** Hay un montón de diferentes tipos de dietas porque hay un montón de personas diferentes y tienen diferentes necesidades. Lo que uno necesita depende de su edad, su género, sus propias necesidades. Recuerdo que solía pensar que debías tomar todos los alimentos frescos, y tomaba un montón de ensaladas frescas y zumos. Recientemente a medida que me voy haciendo mayor mi cuerpo tiende en realidad más hacia lo macrobiótico. Quiero más grano. Quiero más vegetales al vapor. Demasiadas cosas frescas, especialmente mucha fruta, en cierto sentido enrarecían mi cuerpo. Observo que en diferentes momentos y en diferentes etapas necesito cosas diferentes.

Así que creo que hay mucha validez en muchos diferentes sistemas de alimentación. La gente tiene que descubrir cuál es el adecuado para ellos, los que les ayuda a estar estabilizados y saludables y que simplemente les ayude a sentirse bien. Hay ciertas bases que creo que son bastante universales. Necesitamos alimentos orgánicos. Los pesticidas en los alimentos y los productos químicos destruyen el valor de los alimentos. Coma lo que coma la gente, deberían intentar comer alimentos orgánicos, frescos y saludables. La combinación de los alimentos creo que es

## GURURATTAN KAUR KHALSA continuación

muy importante, no importa el sistema que sigas. Y eliminar el azúcar y los dulces es realmente importante, no importa el tipo de comida que observes que es mejor para ti. Pero creo que la gente necesita experimentar. Tienen que encontrar algo que sea saludable. No creo que la gente deba comer carne, aunque necesita proteínas. Ha otros modos de obtener proteínas. La carne roja está llena de sustancias químicas y hormonas. Necesitas 72 horas para digerirla, de modo que se pudre en tu sistema digestivo. Usa para la digestión el oxígeno que debería ir hacia el cerebro para la actividad creativa. Y ¿quién quiere usar tu energía digiriendo comida?

**El monje:** ¿Incluye el pescado en esa categoría?

**Gururattan:** Como Sijs no creemos en comer ninguna cosa que pueda alejarse de ti corriendo, nadando o volando. Creo que el pescado es menos ofensivo que la carne roja para tu cuerpo. Pero un montón de pescado tiene sustancias químicas. Y el modo en que la mayoría de las aves de granja son criadas, químicamente, es realmente malo para el sistema. Así que personalmente no estoy de acuerdo con ello, pero no creo que la gente deba descartar automáticamente toda esa fuente de proteína a no ser que sepan cómo van a obtener proteínas.

**El Monje:** ¿Consumen ustedes productos lácteos?

**Gururattan:** sí, pero eso depende de la persona. Para mucha gente los productos lácteos son difíciles de digerir y alguna gente es

alérgica a ellos. Personalmente no los tomo porque forman demasiada mucosa para mí y es muy duro para mí levantarme temprano por la mañana cuando tomo productos lácteos. Nuestra manera básica de obtener proteína es a través de un plato llamado judías mung y arroz basmati. Usamos judías mung porque han sido puestas en remojo durante uno o dos días de modo que son muy digestivas. Esa es una proteína pre-digerida muy sana, cocinada con vegetales que te hagan sentir muy estabilizado y muy saludable.

### EQUILIBRANDO LOS CHAKRAS

Quisiera mencionar otras dos cosas si no le importa. Una es acerca de la tecnología que necesitamos hacer en el planeta hoy en día. Necesitamos equilibrar nuestros chakras inferiores o centros de energía y saber que los chakras inferiores son una fuente de nuestro poder. Ahora mismo son una fuente de nuestra frustración y de nuestras neurosis. Una razón por la que Kundalini Yoga es tan importante y tan poderoso es que equilibra los chakras inferiores. Si tu primer chakra está bien equilibrado, te sientes muy cómodo con el hecho de estar en el plano terrenal, y te sientes seguro en el planeta. De otro modo, tienes un montón de inseguridades y siempre estás pensando en la comida y tienes miedo que no tener suficiente.

Si tu segundo chakra está desequilibrado entonces estás completamente preocupado por el sexo. Si está equilibrado entonces esa energía se transmuta en energía creativa, que se

expresa no sólo en la procreación y en el sexo sino en lo que hacen en tu vida diaria. Si tu tercer chakra no está equilibrado, estás hambriento de poder, eres inseguro, estás en las cosas para tu propio beneficio y tu propio ego. Si tu tercer chakra está equilibrado, tienes una proyección poderosa, eres muy fuerte, puedes sostenerte, puedes romper malos hábitos, cualquier cosas que adquieras a través de la meditación podrás mantenerlo a lo largo del día. Si tienes un punto del ombligo débil, puedes entrar en meditación profunda y cinco minutos más tarde saldrás de ella y tendrás el mismo desequilibrio.

**El Monje:** ¿Cómo se equilibra el tercer chakra?

**Gururattan:** Fortaleciendo el centro del ombligo. Un ejercicio que hacemos se llama postura de estiramiento. Es la Respiración de Fuego con la cabeza y las piernas elevadas a unos 15 cms al mismo tiempo de modo que obtienes un punto del ombligo poderosamente centrado. Otros ejercicios que equilibran el chakra del ombligo tienen que ver con levantamiento de piernas.

**El Monje:** ¿Sería la natación un ejemplo de eso?

**Gururattan:** No la natación no haría eso. Puedes equilibrar el tercer chakra cantando. Mantras y bombeando el punto del ombligo mientras cantas. Si los primeros tres chakras están equilibrados entonces tienes un sólido contenedor para los chakras superiores. Si los primeros tres chakras no están equilibrados

entonces es como meter energía en un vaso vacío.

## GURURATTAN KAUR KHALSA continuación

Simplemente continúa desapareciendo. No hay una base sólida.

Tomamos esta idea de que los tres chakras inferiores son malos, pero no lo son. Son parte de nuestro cuerpo, una parte de nuestro ser.

Tienen funciones muy específicas. Si tienes una base sólida entonces tienes poder, energía y el compromiso para ir tras tu abierto chakra del corazón. Tu amor y tu compasión no son emocionales. Son devocionales. Son duraderos. Si ves un accidente en vez de volverte loco “Oh, Dios mío estas personas están heridas”, o “bueno que mal, mejor suerte la próxima vez”, ves una situación y actúas. La afrontas. Haces lo que puedes para mejorarla en vez de evaluarla o volverte loco porque algo ha sucedido y es desagradable.

Pero tienes que tener una proyección poderosa para ser capaz de hacer esto. Y necesitas esas bases para tener poder detrás de tu corazón y poder detrás de tu chakra de la garganta, que es tu capacidad para hablar y decir la verdad y contar. De otro modo tenemos miedo de decir la verdad y de decirle a la gente lo que necesitan oír. No quiere decir que no puedas hablar en absoluto, pero significa ser capaz de hablar por la verdad y no tener miedo de las verdades básicas. La mayoría de la gente no tiene la capacidad para la verdad. Les preguntan

cuanto cuesta algo y o bien te dicen demasiado o muy poco. No tienen una línea de arco. No tienen el aura a través de su cabeza o a través de sus cejas que les da el poder de decir la verdad. Así que nos preguntamos por qué la gente no dice la verdad y nos enfurecemos con ellos, y es porque no tienen esa capacidad.

### RELACIONES CON EL MISMO SEXO.

Si la gente está junta por amor, es una cosa diferente estar juntos por miedo, frustraciones, inseguridades, negación y simplemente evitar el sexo opuesto. Intentar explorar tu relación con tu naturaleza básica es diferente entonces a intentar evitar quien eres. Así que creo que la gente necesita echar un vistazo realmente sano a nuestras neurosis, malas crianzas, malos consejos paternos, exceso de dominio por parte de la madre, padres que realmente te estropearon. Son esas las cosas que hacen que la gente del mismo sexo se junte o es simplemente un sentimiento de compasión hacia otro ser vivo. De modo que la gente tiene que mirarse a sí misma y decidir.

En vez de mirar etiquetas deberíamos mirar nuestro criterio de conciencia. ¿Qué es un ser humano? ¿Cuál es la esencia verdadera de una mujer o de un hombre? Y ¿Está cada hombre y mujer como su única identidad, luchando

por ser quien realmente es? Este es el propósito de Kundalini Yoga y de la meditación – hacer que cada individuo sea el ser más hermoso y poderoso que verdaderamente pueda ser.

### LA NUEVA ERA:

De lo que toda la Nueva Era trata es de compartir para alcanzar un cambio de conciencia en las masas. De modo que la conciencia no tenga que ser cambiada a través de guerras atómicas y terremotos. Se puede cambiar a través de la gente. Y eso es lo que está ocurriendo ahora. Pero la gente debe comprender por qué están confusos y por qué se enfrentan a tantos retos. Bien sea por relaciones, dinero, trabajos o lo que sea la gente está siendo examinada de tantas maneras hasta que cambien su conciencia. Y hasta que lo hagan van a seguir siendo examinados. Necesitamos tecnología para que afrontar estos exámenes para que podamos cambiar y ser de un modo diferente. Y uno de los primeros cambios es en tu propia conciencia para que puedas sentirte mejor con respecto a ti mismo. Cámbiate. Entonces tu presencia comenzará a cambiar a la gente que hay a tu alrededor.

Gracias Gururattan Kaur  
Khalsa nuestra Maestra del  
Monje

## CONSEJOS DE PROSPERIDAD

No busques excusas para que tu deseo sea próspero, es un deseo divino al que debería dársele una expresión divina.

La chocante verdad sobre la prosperidad es que es escandalosamente correcto ser próspero en vez de ser escandalosamente erróneo.

Deberías ser rico; no hay derecho a que seas pobre.

Tu sustento es igual a tu demanda. No hay escasez de suministros, sólo falta de demanda.

Nadie más te puede limitar. Si quieres limitarte a ti mismo, puedes. Si no es así, todos los recursos del Universo son tuyos para que los uses.

Visualiza todo lo que puedas concebir de ti mismo recibiendo y luego formula una reclamación positiva para esa visualización.

El éxito adora una actitud próspera.

Un pensamiento próspero es más poderoso que 1000 pensamientos de fracaso.

Un fracaso es sólo un paso en el camino hacia tu éxito.

Haz una elección inteligente persiste con tu éxito y no con tus fracasos.

La gratitud es la puerta abierta a la abundancia.

Pagar deudas es uno de los requisitos primordiales para llegar a ser próspero.

La simple verdad es que debes comenzar a dar antes de empezar a recibir. Esta es la naturaleza del universo en el que vivimos.

La verdaderas grandes fortunas no fueron recibidas por acumular dinero sino por hacerlo circular.

¡Piensa sólo en términos prósperos y piensa en grande!

(De "Renew to be New" [Renuévate para ser Nuevo], Abril 1989)

## VISUALIZACIÓN PARA HACER REALIDAD

Aunque muchas estrellas de cine, ganadores de lotería y millonarios hechos a sí mismos tuvieron fantasías infantiles de fama y fortuna sólo un muy pequeño porcentaje de todos esos que sueñan con tales cosas realizan alguna vez sus deseos. ¿Qué es lo que hace que los sueños de una persona de materialicen en el mundo físico mientras que la mayoría de nosotros sólo fantaseamos sin esperanza de que se cumpla? La respuesta yace en INTENCIÓN Y RESOLUCIÓN.

La visualización sin intención, decisión y resolución es mera fantasía. Para confirmar una fantasía por una realización, facúltala con una intención que surja de “las tripas”: ¡la decisión firme para adquirir u obtener una condición deseada! En Kundalini Yoga esto quiere decir involucrar el Chakra del Ombligo, el centro de poder del cuerpo sutil. Demuéstratelo: fantasea con un deseo albergado y céntrate en los detalles (cómo es su apariencia, su olor, su sonido e incluso imagina que tocas cosas en esa imagen). ¡Luego confírmalo! ¡Retén la imagen y contrae firmemente el punto del ombligo (permitiendo que la energía del ombligo se una a la imagen) mientras decides con firmeza realizarla. ¿Notas alguna diferencia?

La siguiente técnica es más efectiva con un Chakra del Corazón abierto, y un Centro del Ombligo poderoso (consulta Transiciones a un Mundo Centrado en el Corazón para ejercicios acerca del Corazón y el Ombligo) y especialmente en los momentos siguientes a la meditación cuando la mente positiva puede efectivamente proyectar deseos y soluciones.

1. Primero, observa con claridad y experimenta donde estás ahora, hazte consciente de cada célula del cuerpo, de las conexiones con el entorno y con el

pasado y el futuro.

(Vivir en el pasado o en el futuro sin conexiones entre ellos o un ancla en el presente puede causar ansiedad. La serenidad, por el contrario, surge de la conciencia del aquí y el ahora la relación con lo que nos rodea, conexiones con los objetivos, y una absorción en lo que estamos haciendo. Contactar con la realidad se puede hacer simplemente mirando hacia las manos o sintiéndose uno mismo sentado.

Verifica esto recordando una situación en la que estuvieses en calma y observa lo bien conectado que estabas entonces.)

2. A continuación, observa con claridad y experimenta donde quieres estar – un destino, un problema resuelto, un logro realizado o un deseo albergado. Siéntete como te sentirás, observa lo que observarás, oye lo que oírás, y toca algo. Experimenta la satisfacción y la serenidad de estar donde decides estar.

3. Retén la visión y añade resolución contrayendo con firmeza el punto del ombligo y emitiendo una brillante luz dorada desde tu tercer ojo entre donde estás ahora y donde quieres estar. Siente la conexión entre el presente y el futuro e intenta sentirlos como uno, en la misma dimensión temporal – el presente.

4. Finalmente, visualiza los pasos que tomarás para llegar a donde quieres estar. Haz un plan visual. Si el proceso es simple, una serie de pasos es suficiente. un proyecto complejo puede que requiera varios planes posibles.

5. Tan pronto como veas los pasos adecuados, comenzarás a sentirte más calmado.

a. Asegúrate de no añadir calificaciones negativas o dudas que puedan bloquear la manifestación, como “pero no tengo dinero suficiente para hacer eso”.

b. Establece una imagen positiva de ti mismo, con la sensación de que mereces la condición deseada y que otros (especialmente la esposa o los padres) apoyarán tu decisión, ya que podemos bloquear las manifestaciones con una programación negativa como sentirse no merecedor o que otros piensan que no eres merecedor, o que eres desafortunado.

c. La visualización puede ser tan general o específica como sea adecuada.

Si deben adoptarse pasos específicos, inclúyelos pero si puedes sentir que “el universo están cuidando de esto”, no necesitas especificar cada paso.

d. Permite que cada paso o problema sea resuelto a lo largo del camino, fúndete en la luz y siéntela transformando los problemas en soluciones.

6. Ahora, relájate y deja que el Universo siga trabajando. Deja que cualquier preocupación se vaya y siéntete confiado y optimista y luego olvídale por ahora adoptando una actitud de gratitud para un resultado feliz. Relájate y permítete tener sentimientos positivos para atraer el resultado – siente todo tu cuerpo fundirse en una luz dorada y proyecta esta energía desde el tercer ojo y el Chakra del Corazón. Vibra con el Universo, reconociendo su benevolencia y amor.

## EL SISTEMA INMUNE

### QUÉ ES

El sistema inmune es la defensa del cuerpo contra la enfermedad. Está compuesto de la Glándula Timo, Amígdalas y Vegetaciones, los Ganglios Linfáticos, Médula Ósea, el Apéndice y los folículos linfáticos agregados (Peyer's Patches) se encuentran en los intestinos. El sistema inmune sirve como fuerza policial interna contra bacterias no deseadas, virus y sustancias químicas. Produce sustancias para conquistar a los invasores. Los glóbulos blancos (leucocitos) maduran en la Glándula Timo y los linfocitos ("Células 'B'") se producen en la médula ósea.

Ignorado durante mucho tiempo por la medicina tradicional, se reconoce ahora que la Glándula Timo, que es el equivalente físico al Chakra del Corazón, es una clave importante en el proceso de curación.

### QUÉ LE AFECTA

El sistema inmune es un mecanismo delicado que no puede soportar un constante estrés emocional y físico. El estrés supone un sabotaje para el complejo entramado defensivo. Siempre que estemos en un estado estresante o de crisis, nuestro cuerpo produce adrenalina para ayudarnos a reaccionar rápida y efectivamente. Pero la adrenalina baja nuestra inmunidad al reducir el número de células inmunes. Un sistema inmune debilitado no sólo nos impide luchar contra la enfermedad, sino que nos mantiene en un estado menos productivo y menos creativo porque no tenemos la energía para vivir conforme a nuestro completo potencial.

Los ataques del entorno a nuestro sistema inmune incluyen polución acústica polución ambiental, aire acondicionado (los iones negativos [que son realmente positivos porque son el prana en el aire] son eliminados por el aire acondicionado), los rayos ultravioletas (que producen predominantemente la parte del espectro lumínico que corresponde al polvo, colocando al cuerpo en un estado de rechazo al sueño), sustancias químicas, agua contaminada, alimentos procesados, alcohol y todo tipo de drogas y tabaco.

Las actitudes que debilitan el sistema inmune incluyen la frustración, la incapacidad, el miedo, la ira, los celos y la alienación. Las actitudes espirituales pueden fortalecer el sistema inmune. Estas incluyen un sentimiento de responsabilidad y control sobre la vida de uno mismo, la experiencia y la creencia en una unidad con la creación y con el Planeta Tierra y la confianza en la realidad de Dios y del Orden Divino.

El sistema inmune se puede debilitar aún más por la falta de alegría y diversión, por la emoción reprimida, la falta de una vía de escape creativa y por el aislamiento.

## SEÑALES DE UN SISTEMA INMUNE DEBILITADO

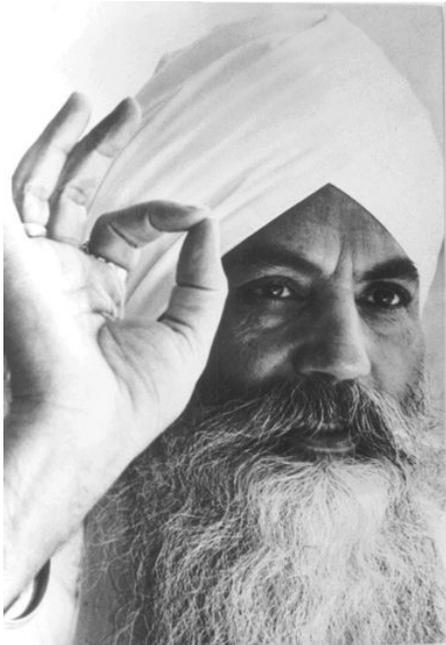
- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Depresión.</li> <li>2. Infecciones crónicas.</li> <li>3. Aftas.</li> <li>4. Alergias.</li> <li>5. Fatiga Crónica.</li> <li>6. Sensibilidades ambientales.</li> <li>7. Enfermedades reincidentes como resfriados y gripe.</li> <li>8. Desórdenes digestivos:</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>ardores, estreñimiento, diarrea, hinchazón, dolor de estómago...</li> <li>9. Instinto sexual reducido.</li> <li>10. Desórdenes dentales.</li> <li>11. Dependencia del azúcar, alcohol, café, drogas de cualquier tipo.</li> <li>12. Heridas que curan lentamente.</li> <li>13. Cualquier enfermedad.</li> <li>14. Herpes, etc.</li> </ol> |
|--|--|

## QUÉ PODEMOS HACER PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

1. Reducir el estrés entrando en acción y haciendo lo mejor que podamos para tratar con los asuntos cuando surjan, en lugar de ignorarlos y posponerlos. Una sensación de estar en control reduce el estrés.
2. Dejar fuera nuestros sentimientos negativos, tales como la pena, la ira la frustración y la tristeza. Cultivar la alegría, el amor, la gratitud y adoptar actitudes, emociones y pensamientos enriquecedores.
3. Aprender a relajarse y meditar. Escoger actividades relajantes y pasar tiempo contigo mismo.
4. Asumir la responsabilidad de tu propia vida. Dejar de quejarte de cosas que te molestan y cambiarlas, cambiar la situación o tu enfoque.
5. Cultivar la amistad y llegar a otras personas. Encontrar grupos donde puedas disfrutar de compartir, dar y recibir.
6. Nutrir tu cuerpo con alimentos saludables, preferiblemente orgánicos y frescos. Obtener suficientes vitaminas B6, B12 y C y suficientes minerales, especialmente hierro y zinc. (Consulta la página 183)
7. Hacer ejercicio durante al menos una hora al día, haciendo tanto ejercicio como puedas en el exterior con aire fresco y en un entorno relajante.
8. Concédete el permiso de pasar tiempo con actividades creativas que disfrutas.
9. Escoge ser feliz y sano y visualízate lleno de vida.
10. Ríe todos los días. Cuéntale a alguien un chiste o haz feliz a alguien. Ilumínate. La vida es corta. ¡Disfrútala ahora!
11. ¡Abre tu corazón para experimentar a Dios, tu propia alma, el amor y la vida!

De "You Can Heal Your Immune System", en el Psychic Reader, diciembre de 1987, pp.6-8 (Tú puedes curar tu sistema inmune")

## ADITIVOS RECOMENDADOS PARA EL SISTEMA INMUNE



### Vitaminas

Vitamina A, especialmente en la forma conocida como Beta Caroteno (que procede de vegetales amarillos y verdes tales como las zanahorias, las patatas dulces y no es tóxica en altas dosis) estimula el Timo para producir linfocitos (Células “T”) necesarios para la eliminación de infecciones, puede prevenir el cáncer y es un antioxidante (junto con las vitaminas C y E. Los antioxidantes protegen a las células de los “radicales libres” que se forman por las toxinas ambientales).

Las vitaminas B, especialmente Piridoxina (B6) y Cobalamina (B12), incrementan la producción de glóbulos blancos para un sistema inmune fuerte y más sano. Todas las vitaminas B son drásticamente reducidas por el estrés, y funcionan mejor juntas, en concierto.

Colina e Inositol son dos vitaminas B, conocidas como “lipotrópicos” (que aman las grasas) que licuan u homogeneizan las grasas en el cuerpo. Junto con el aminoácido, Metionina, refuerzan el Sistema Inmune

Junto con alimentos frescos, orgánicos, frutas con alto contenido en fibra, vegetales y granos, las investigaciones han indicado que las siguientes vitaminas, minerales y hierbas pueden reforzar el sistema inmune.

estimulando la producción de anticuerpos.

Vitamina C reduce los resfriados y estimula la producción de macrófagos y anticuerpos, dos elementos esenciales de inmunidad.

Vitamina E mejora las respuestas del sistema inmune.

### Minerales

Calcio parece inhibir el crecimiento de las células cancerosas, y fortalece el sistema nervioso.

Cobre es necesario para formar anticuerpos.

Germanio tiene propiedades reguladoras de la inmunidad.

Hierro combate los virus, la anemia.

Magnesio, a menudo se toma con calcio, es una enzima activadora para la absorción de las vitaminas B, además de para unos nervios sanos.

Selenio es un antioxidante, neutraliza los efectos dañinos de las toxinas.

Zinc, en pequeñas dosis, aumenta las funciones de los linfocitos (Células “B” y “T”). Las fórmulas antioxidantes con frecuencia incluyen las vitaminas A, C y E, además de Selenio y Zinc.

### Hierbas

Astrágalo, una hierba china, y componente de muchas formulas herbales, incluido el “Jade Screen Powder es para los glóbulos blancos y la médula ósea.

Propóleos de abeja es un antibiótico además de estimular el Timo y mejora el sistema inmune.

Capsaicinoides contenidos en la Cayena, el chili y los jalapeños, puede desintoxicar el sistema enzimático del cuerpo de carcinógenos (substancias causantes de cáncer), ayuda a limpiar el sistema digestivo de mucosas y gérmenes.

Chaparral, una de los mejores antibióticos herbales (junto con Goldenseal, la equinácea y la mirra) es un poderoso antioxidante y un agente antitumoral.

Equinácea, “Rey de los purificantes sanguíneos”, limpia la sangre y el sistema linfático, y es antibiótico.

Ajo, una de las favoritas de Yogui Bhajan tenía buena reputación entre los antiguos egipcios, vikingos, fenicios, hebreos, griegos y romanos para tratar o prevenir todo desde las pulgas, a las lombrices y la mordedura de serpiente hasta la neumonía. Aumenta la resistencia a las infecciones y es un antibiótico.

Germanio es un agente antiviral que estimula y fortalece el sistema inmune.

Ginseng, “El Rey de los Tónicos” rejuvenece y trata las enfermedades degenerativas. El Eleutero es una forma de Ginseng que aumenta el nivel más profundo del sistema inmune.

Goldenseal, un poderoso antibiótico, combate las bacterias y las infecciones virales.

Polvo de la Pantalla de Jade (Jade Screen Powder) – una fórmula oriental que crea resistencia a los resfriados y la gripe y fortalece la constitución, un tónico para el sistema inmune, contienen Astrágalo, Atractylis y Sileris.

Lingustrum, (ADA Lusidum o Privet), es otra hierba oriental que estimula el sistema inmune.

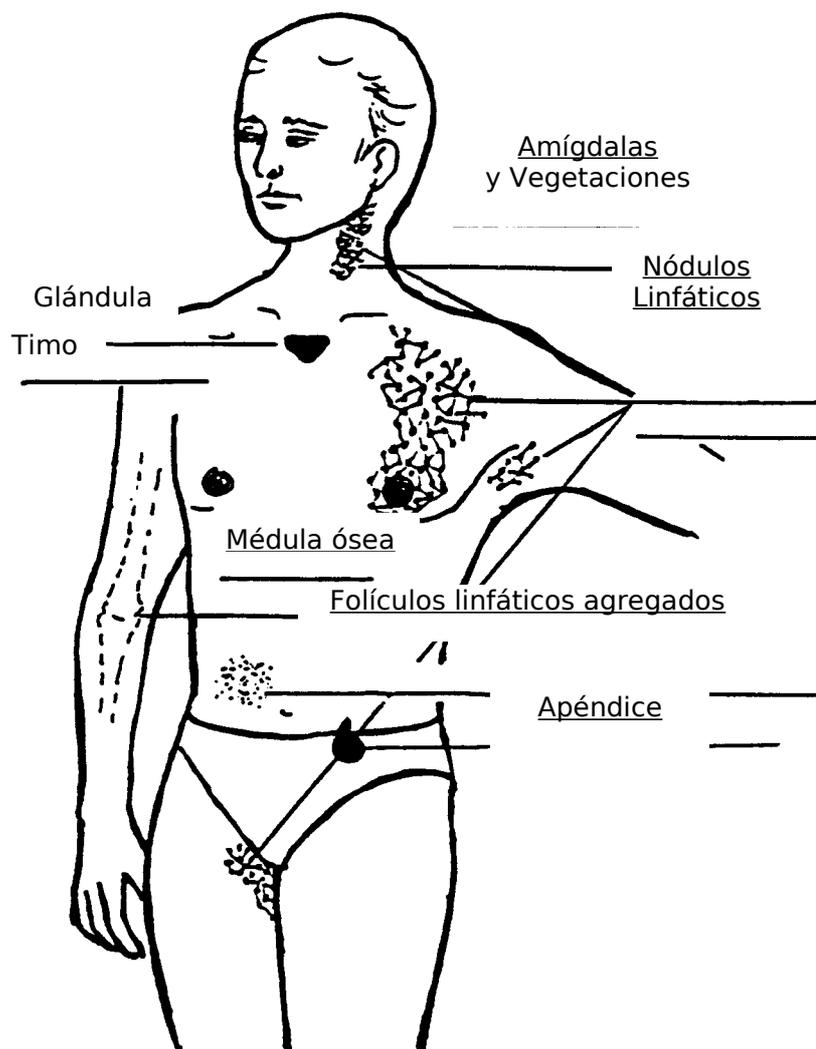
Caléndula, contiene moléculas gigantes de azúcar, polisacáridos, para estimular los glóbulos blancos y la producción de interferón.

Pau D’Arco, (AKA Taheebo), de Sudamérica, fortalece el sistema inmune, es un tónico completo, combate las infecciones y regenera el cuerpo. Conocida como el ‘Ginseng Sudamericano’.

Suma, también de los bosques lluviosos de Sudamérica, es una notable inyección de refuerzo para el sistema inmune y un estabilizador del azúcar en sangre. Contiene Germanio.

### Aminoácidos

Metionina, del grupo de la Colina y el Inositol, ayuda a producir anticuerpos; Glutamina, una proteína que se compone de 3 aminoácidos, defiende contra los radicales libres; N-acetil-cisteína, que se incluye en las fórmulas vitamínicas de protección del entorno natural porque es un antioxidante más estable y efectivo que el L-cisteína.



## PARTES DEL SISTEMA INMUNE

**NOTA:** este material se ofrece como una guía útil para lo que se supone actualmente por parte de los curadores integrales y de los ortodoxos.

La intención es sólo como un punto de referencia para la investigación. Creemos que lo que comes es menos importante que lo que piensas, ¡y lo que piensas acerca de lo que comes!

**FUENTES:** gran parte de este material procede de The Way of Herbs, de Michael Terra y el resto de diversas fuentes.



## Auto-sanación y el Conocimiento del Propio Ser

Por SIRI SINGH SAHIB BHAJ SAHIB HARBHAJAN SINGH KHALSA YOGIJI  
7 de octubre de 1974

El



proceso de auto-sanación es el privilegio de cada ser. La auto-sanación no es un milagro, ni es una dramatización de la personalidad como si pudieras hacer algo superior. La auto-sanación es un proceso genuino de la relación entre el poder físico e el infinito del alma. Es un contrato, una unión. Cuando una persona reza a la misericordia del Señor, se está extendiendo hacia fuera, pero la reacción está sucediendo dentro. Cada acción tiene una reacción, igual y opuesta. Puedes fingir que estás rezando a los cielos, pero realmente te estás cambiando a ti mismo en el interior. Eres tu el que está cambiando. Cuando estás bendiciendo al enfermo, ruegas al Todopoderoso, pero realmente, no estás rogando

por nada, porque desde el interior de tu ser, la energía se está fluyendo hacia la otra persona. Es de un estado de compasión o de meditación compasiva de donde fluye la actividad curativa de Dios, dentro del ser.

Mi divinidad es mi pureza. Y mi pureza es lo que soy dentro de mí mismo. En ocasiones puede que te digas que no eres puro, pero eso no es verdad. Están simplemente intentando fingir que no eres puro. Estas fingiendo que eres impuro porque no te gusta la responsabilidad. Eres santo, pero no quieres ser santo. No quieres que se te conozca como santo, porque entonces todo el mundo tiene el derecho de criticarte si no estás a la altura de esa imagen y no quieres ser criticado.

Escabullirse y cobardía son los desafortunados resultados. Todo el mundo quiere andar a hurtadillas y retirarse, pero también quieren que sucedan cosas.

Mira este drama en la obra de teatro individual. Si el estómago no tuviese la capacidad para proporcionarte dolores provocados por el hambre, nadie comería. Cuando los jugos llegan, entonces la necesidad de comer llega, y en ese momento deberías comer. En lugar de eso, vemos que son las seis, y sentimos que tenemos que comer. No importa si tienes hambre o no, comes, porque es la hora de comer. Pero en realidad, no existe tal cosa como hora de comer. Cualquier momento puede ser la hora de comer. Cuando comes sin necesidad de comer,

duermes sin necesidad de dormir, etc., entonces empiezas a hacer lo que quieres, en lugar de hacer lo que necesitas. Realmente, tu alma impaciente fue purificada, se le dio un cuerpo humano, y fue enviada a la tierra para disfrutar, para que Dios pudiese tomarse un pequeño descanso. Esta es la razón por la que un individuo tiene que entender su propio Ser. Entender el Ser significa *permanecer bajo* tu propio Ser. Y aquel que puede permanecer bajo de su Ser, puede permanecer bajo cada Ser. Y entonces esa persona es conocida como una persona querida por Dios, porque Dios está en cada Ser. Este es el secreto básico detrás de cada felicidad, detrás de cada alegría que una persona quiere experimentar.

Una vez una persona llamó al médico. El médico llegó y le dio medicinas. Al día siguiente surgió de nuevo la misma petición y el médico vino y se fue. Entonces el médico trajo dos médicos, tres médicos, cuatro médicos y finalmente un cirujano. El médico lo intentó todo.

Finalmente un día el médico le dijo a su esposa, que su paciente parecía estar muriendo. Ella dijo, “Sí, mi querido esposo, lo sé. Del modo en que tratas a la gente, todos deberían morir.” Esto hirió su ego, y quería entender lo que ella le estaba diciendo. Ella

dijo, “Siempre que ves a alguien, simplemente le das medicinas, pero ¿alguna vez les dices que tiene que ayudarse a sí mismos para ser curados, también?” Él nunca había hecho eso. Ella dijo, “Bien, entonces sólo les das la mitad de la medicina. Deberías decirles que esta medicina les ayudará a ayudarse a sí mismos para ser curados.” Él había estudiado ocho años en la facultad de medicina, pero nadie le había nunca enseñado que Dios curaba. Todo lo que tienes que hacer es enviar un mensaje o de algún

“

*De modo que no hay enfermedad. No importa si das medicinas; puedes dar comida en lugar de eso. Curará. Puedes dar agua. Curará. Algunos sanadores espirituales toman un vaso de agua, ponen su mano sobre él, canta un mantra por encima, y te lo ofrecen. Puedes llamarlo charlatanería, pero funciona.*

*¿Qué es la vida? La vida es el ritmo del prana. Si el ritmo del prana está descompasado, tienen un problema; si está en compás estás bien. Eso es lo que cura. Cuanta más duda tenga una persona en su subconsciente, tendrá esa misma cantidad de dolor en su vida. Puedes tomarlo como un hecho garantizado. No tengas dudas acerca de esto. Aquel que no pertenece no tienen la experiencia de lo que es pertenecer.*

”

modo establecer una comunicación entre la mente y el cuerpo de la persona enferma. La mente debería estar en paz, para que el cuerpo pueda hacer el trabajo. Esto es todo lo que implica la curación. El cuerpo se cura a sí mismo. La medicina le permite

entrar en ese espacio donde la curación tiene lugar.

No hay necesidad de culpar al médico por no ser capaz de curarte o por matarte, o alabarlo por salvarte tampoco. Realmente, él no ha hecho nada. Simplemente ha diagnosticado el mal y te ha dado la medicina para que tu propio cuerpo, tu propio ser, pueda ayudarse a sí mismo para recuperarse.

Sucede lo mismo con la mente. A la mente ha de dársele la medicina del pensamiento. El pensamiento más elevado es la medicina de la mente

que le permite ayudarse a curarse a sí misma. De otro modo la mente es un trozo de cristal hecho añicos. Esta es la razón por la que hacemos “japa”. Japa es el pensamiento, “Sat Nam, la Verdad es tu Nombre”. Japa recurre a la energía que está más allá de

nosotros. En el momento en que sabemos y experimentamos que hay algo más allá de nosotros, nos estamos conectando con Dios a través del poder de nuestra ola de pensamiento. Y, mi querido amigo, en esta tierra no hay nada más que Dios. El intelecto generará olas de pensamiento de todos modos. ¿Por qué no proyectar estas olas de pensamiento sobre Dios?

Lo único que llega a ti sin que lo hayas pedido es el aliento de la vida. Todo lo demás lo tienes que pedir. Pero el aliento de la vida es un regalo infinito de Dios. Eres esclavo de todo excepto del aliento de la vida. El aliento de la vida te hará libre si dejas que te lleve hacia Dios.

Demasiada conciencia requiere demasiada paciencia. Normalmente cuando te vuelves más sabio, te vuelves menos paciente y empiezas a gritar como un idiota enfadado y escandaloso, porque entonces ves todos los errores. Cuando veas todos los errores, ¿qué vas a hacer? Vas a gritar, porque es difícil tolerar los errores. Esta es la razón por la que durante los últimos seis años he estado diciendo que la paciencia merece la pena.

Ten paciencia. No porque me importe a mí, sino porque te importará a ti. Si tienes paciencia, entonces disfrutarás de la felicidad. ¿Y quién puede

tener paciencia? Aquel que puede tolerar. ¿Quién puede tolerar? Aquel que tiene nervios fuertes. ¿Quién puede tener nervios fuertes? Aquel que tiene la fuerza de su mente moral. ¿Y qué es la mente moral? Una disciplina aprendida. ¿Qué es una disciplina aprendida? Un auto-entrenamiento. ¿Cómo se puede entrenar al Ser? A través de la meditación.

Debes aprender a pulirte. Solamente aquel que aprende a pulirse conoce sus bases. De otro modo, una persona está simplemente flotando. Cuando no conocer tu territorio, no conoces dónde estás, no eres consciente de lo que eres y no sabes lo que es la conciencia.

Hay dos maneras de conocer: el método inductivo, o el método deductivo. O bien deducen o inducen. Ambos llegan a la misma cosa. Puedes conocer misterios a través de caminos místicos. Y puedes conocer misterios a través de caminos analíticos. Bien a través de shakti (poder) o a través de gyan (sabiduría divina). A través del poder, o a través del placer.

¿Por qué algunas personas son negras? Para que otros sepan que son blancos. ¿Por qué algunas personas son blancas? Para que otros sepan que son negros. No hay otra razón. Pero ahora ambos luchan entre ellos. Esto se conoce

como un truco de Maya. El negro no se hizo a sí mismo negro, ni el blanco se hizo a sí mismo blanco. Si el blanco es el mejor color, ¿por qué a los anémicos se les da una cama en el hospital? Son casi blancos: blanco como la muerte, le llaman. Si eso es deseable, ¿por qué deben tomar pastillas de hierro todos los días?

La realidad es que nadie sabe, todo el mundo imagina. Cuando la imaginación se convierte en la experiencia conocida, se conoce como dualidad o maya. Cuando la experiencia se convierte en conocimiento, se convierte en realidad, la Verdad, el Sat. Aquellos que comprenden 'Sat' son capaces de relacionarse con 'Sat'. Cuando amas a alguien, ¿qué haces? ¿No pronuncias su nombre, todo el tiempo? Cuando amas a alguien te gusta pronunciar el nombre de esa persona. Si amas la verdad, entonces dirás 'Sat Nam', todo el mundo sabe que eres un 'Sat Namer'. Se te identifica. Y cuando dices 'Sat Nam', quiere decir que tú eres la Verdad.

Mi querido amigo, hay un dharma de vida. Este dharma ha de ser comprendido como un dharma y luego ha de ser observado como un dharma. La vida de dharma es la vida del que busca, el Sij. El que busca debe buscar. Debe succionar el infinito como si fuera un

néctar. No hay dos maneras con respecto a esto.

parte del infinito. ¿Por qué razón no deberías experimentar el infinito?

“  
*Tanto si estás sano como enfermo, no hay separación entre tú y Dios. Cuando estás sano, eres la salud. Cuando estás enfermo, eres la enfermedad. No hay nada más allá de ti; nunca hubo nada más allá de ti; siempre que creas en ti mismo. Si tienes ritmo en tu interior, entonces has encontrado la realidad. Cuando no hay ritmo en el interior, cuando no escuchas el latido de tu propio corazón, ¿cómo puedes escuchar el latido del corazón de otros? Toda la caridad comienza en casa. Si no has amado a tu propio Ser, ¿cómo puedes amar a alguien más? Si no te mantienes limpio, ¿cómo puedes apreciar la limpieza de alguien más? Este es el secreto de la salud y la enfermedad*

Si alguien dice que hay muchos caminos hacia Dios, eso es palabrería. Si alguien dice que hay muchas religiones, es también palabrería. Sólo hay una religión. Une tu religión. Conoce tu religión. Comprende tu religión. Se tu religión. Perteneciendo a tu religión y no experimentándola, ¿piensas que eres religioso? Nunca. Negar la religión o aceptar la religión no significa nada. Es la experiencia de la religión, mi querido amigo, la que puede mantener a la mente. Es el deseo de experimentar lo que importa porque ese deseo es el resultado de una energía que importa.

Tu ego desea que seas finito, que seas limitado, pero debes experimentar la infinidad, porque eres una

En lugar de eso tomas tu ego, y lo inflas como un globo. El aire sale, y tu caes de bruces. Entonces que criatura más tonta eres. Culpas al Creador, y no vives en gratitud, y te llamas a ti mismo hombre. Sin saber los comportamientos de la vida, te llamas a ti mismo hombre.

El que busca debe conocer el arte de lo finito y lo infinito, y la ciencia que le enseña el arte de lo finito y lo infinito se conoce como la ciencia del yoga. Es una tecnología que hace a aquel que busca, un Sij, un hombre de Dios.

A donde va el hombre de Dios, allí va Dios.

A quienquiera que hable, trae a Dios. Cuando se levanta también está

Dios. Alrededor de él está Dios, por encima de él está Dios, debajo de él está Dios. Dios creó al hombre y el hombre creó a Dios. El hombre de Dios llama por teléfono para hablar sobre Dios. En el teléfono, escucha hablar sobre Dios. Cuelga el teléfono si no hay Dios. Ve la televisión para sentir a Dios. Y si no siente a Dios, la apaga. Come y dice, “Dios”. Se levanta y dice, “Dios”. Cuando tiene fiebre, dice, “Dios”.

Quando camina dice, “Dios”. Pertenecer a Dios y Dios le pertenece a él. Este es realmente el modo en que sucede. Pero el intermediario que hacía simple lo difícil que resultaba llegar a Dios, no sólo hace que un hombre normal crea que es un pecador, sino que además recauda una tarifa por hacerlo.

Aquel que vive a costa del pecador hace que el pecador crea que es un pecador. No sólo eso, sino que después de decirle al pecador que es un pecador, no lo purifica



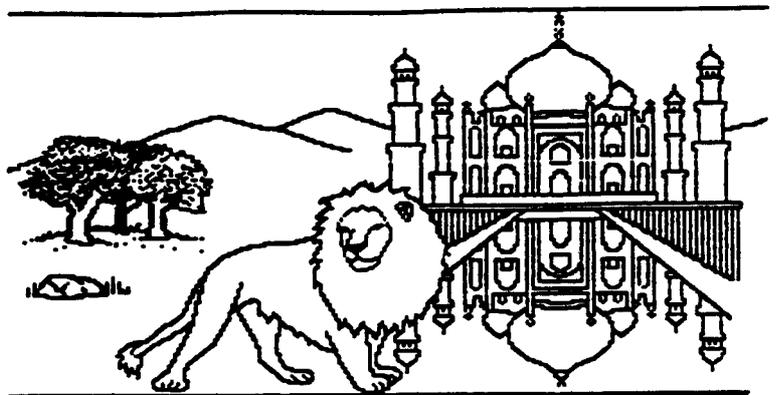
“

*El arte de curar, el arte del éxtasis, el arte de la conciencia de Dios tienen millones de nombres en términos místicos. Tiene que ver con el ritmo y la realidad. Cuando el cuerpo está en ritmo, hay salud. Cuando el cuerpo, o cualquier parte del cuerpo se sale del ritmo, hay enfermedad. La enfermedad no es sino un cuerpo fuera de ritmo. Cuando la mente está fuera del ritmo, no hay ni un*

*Sólo se puede purificar porque sin la mente no hay que el cuerpo es incapaz de sentir a Dios y Dios es tu mismo. Sólo en las que inanimadas.*

experimentado a Dios, el que ha visto a Dios, el que siente gratitud hacia Dios, el que siente la bondad de esa infinidad, puede ser puro, porque constantemente pronunciará el Nombre de Dios. Cada amante llamará al querido Dios por su nombre, se volverá

”



puro y curado y tendrá el poder de purificar y sanar a otros.

## **BENEFICIOS DE KUNDALINI YOGA Y LA MEDITACIÓN**

Las meditaciones y los ejercicios de yoga de este manual presentan una oportunidad para adquirir una capacidad mental, física y espiritual para disfrutar de la vida a tope. En vez de estresarte a causa de la energía que se intensifica y de los rápidos cambios que suceden en el planeta hoy, podremos “elevarnos” desde la transición a una Nueva Era. Practicadas, estas técnicas nos “sintonizarán”. Kundalini Yoga es una poderosa tecnología científica, desarrollada a lo largo de miles de años, para acceder a una energía más elevada y produce un modo de vida consciente, poniendo en práctica la creatividad y la productividad - ¡rápido! Podemos esperar los siguientes resultados.

**RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** No siempre podemos evitar los problemas, pero podemos ser más efectivos a la hora de manejarlos. Al cambiar las perspectivas, siendo menos emocionales e implicados, podemos elevar nuestra conciencia para atraer o proveer soluciones, de ese modo elevándonos a una posición de poder, capaces de efectuar cambios en vez de permanecer inútilmente haciendo el papel de víctima.

**LIMPIEZA:** Yoga y la meditación nos limpian poderosamente de obstrucciones físicas, mentales y emocionales, de actitudes y creencias gastadas, dejándonos un espacio para adquirir unas nuevas beneficiosas y útiles, y abrimos para acceder a un conocimiento más elevado y a nuestro propio ser interior.

**UNA MEJOR MANERA DE VIVIR:** Hay tres niveles de existencia –

1. La vida es una serie de problemas a resolver, y lo mejor que podemos esperar es encontrar soluciones, o que el problema simplemente desaparezca.
2. La vida es una serie de oportunidades, y los problemas pueden convertirse en oportunidades para lecciones y crecimiento.

3. La vida es un milagro, una serie de eventos sincrónicos que se desenvuelven en el momento y lugar adecuado, en un constante fluir. A medida que elevamos nuestras vibraciones, nos movemos hacia un vivir milagroso.

**OPORTUNIDADES Y PLENITUD DE VALORES:** La capacidad para manifestar nuestro más profundos deseos se revela por sí misma, y podemos percibir y atraer oportunidades hacia nosotros. Ya no tenemos que salir y manipular o luchar por lo que queremos.

**CONTROL:** A medida que ganamos más control sobre nuestras vidas, tenemos menos necesidad de ejercer control, porque estamos en el proceso de descubrir y aceptar la vida tal y como se desvela, y nos sentimos más seguros y confiados.

**ACTITUDES DIVINAS:** A medida que transcendemos la dualidad de la mente, nuevas actitudes acerca de la vida, acerca de nosotros mismos y de los demás aparecen como aceptación, confianza, gratitud y no apego, y vivimos con menos expectativas o juicios.

**CARÁCTER:** Se logra una mayor claridad mental y enfoque, y es más fácil actuar consistentemente, para finalizar las tareas, ser sincero, justo y honesto.

**SANACIÓN:** nuestros poderes curativos se manifiestan y nuestra presencia, tacto, palabras o sonrisa curan.

**SALUD:** El sistema inmune se fortalece y disfrutamos de una salud vibrante y de abundante energía.

**PRESENCIA:** Con el desarrollo del campo electro-magnético (aura), no sólo mejora nuestra salud, sino que nos volvemos seres humanos más equilibrados y efectivos.

**CONOCIMIENTO PURO:** Con la meditación llega la intuición – saber y sentir lo que está bien y lo que es mejor, y

no tener ya que razonar a través de los pros y los contras de cada situación.

## UN SUBIDÓN SIN DROGAS Las di

**KUNDALINI YOGA:** En realidad, Kundalini Yoga significa conciencia. La conciencia es una relación finita con el Infinito. Eso es lo que significa. Esta energía latente está en ti. Esta conciencia está durmiendo de modo que sólo experimentas (una parte limitada de) tu capacidad total. Cuando se puede extender hacia el Infinito, ¡Tú permaneces siendo tú! En ese estado, nada falta. Esta es la estructura básica humana, el armazón a través del cual tenemos que funcionar. Voy a centrarme en esta estructura y en su trabajo.

Cita extraída de Sadhana Guidelines)



**PROTECCIÓN:** Los poderes intuitivos nos alertan de los peligros, y no atraemos fuerzas negativas. A veces el universo cambia nuestros planes de manera que ¡no subimos al avión que se estrella!

**PODER DE LA ORACIÓN:** Claridad, humildad y devoción despejan los canales para que nuestras oraciones sean oídas y contestadas.

**VIVIR ALEGRE:** La vida se vuelve relajada y divertida. Sentimos que nos cuidan, y nos volvemos “sin razón alguna felices”.

**CONCIENCIA MÁS ELEVADA:** A través de la meditación establecemos una íntima relación con nosotros mismos y con el Dios dentro de nosotros. Esta relación nos abre completamente a unas relaciones más elevadas con los demás.

**LA CONEXIÓN UNIVERSAL:** La congruente alineación del cuerpo, mente y espíritu abre canales a otras dimensiones de existencia y el universo se revela dentro de nuestras mentes.

**CREANDO UN IMPACTO EN LA PAZ MUNDIAL Y LLEGANDO A SER UNA FUERZA PARA EL BIEN:** Cuanto más elevamos la conciencia y la cualidad de nuestro ser interior, más positivamente afectamos al mundo y a los que nos rodean. La paz interior se convierte en paz exterior.

de ocio se usan para llenar un profundo deseo de identidad espiritual tanto como por la euforia, la relajación, los placeres sensuales, la energía física y mental y otros placeres que puedan permitirse. Algunas drogas nos posibilitan hablar con Dios, trascender el tiempo y el espacio, experimentar visiones y sonidos de manera celular y percibir el mundo como una pura sensación desprovista de significado y moralidad, y a nosotros mismos como simples “sensores” sin carácter, propósito, propio interés o ego. Otras drogas, por supuesto, magnifican el ego y parecen agudizar la mente racional orientada al logro mientras que disminuyen la conciencia sensorial. Pero el precio siempre es alto – ¡pérdida de salud, libertad, respeto a uno mismo, dignidad, familia, amigos, memoria, sentimientos y/o mente!

Al practicar Kundalini yoga, podemos experimentar los mismos placeres sin la pérdida de carácter, ego o valores. Además, podemos aplicar las introspecciones ganadas al mundo físico, nos permite ejercer más (en vez de menos) control sobre nuestras vidas, y se nos otorgan poderes para vivir de un modo exitoso, disfrutando de sus demandas y retos sin juicios. Lo que es más es eminentemente sano, perfectamente legal y satisface el ansia profunda de significado espiritual.

## PRINCIPIOS BÁSICOS DE KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga es un arte antiguo y una ciencia que trata de la alteración y expansión de la conciencia, el despertar y la ascensión de la ENERGÍA KUNDALINI a lo largo de la columna a través de los centros de energía llamados CHAKRAS, activándolos. Esto se lleva a cabo al mezclando y uniendo el PRANA (Energía Cósmica) con APANA (energía de eliminación) que genera presión para forzar la ascensión de la Kundalini, por medio del PRANAYAMA (ejercicios de respiración), BHANDAS (cerraduras corporales) en KRIYAS (series de ejercicios) usando ASANAS (posturas), MUDRAS (gestos), y MANTRAS (palabras cantadas). Las series de Kundalini Yoga y las meditaciones también usan la visualización, la proyección y centran la atención para obtener efectos específicos. Este conocimiento ha sido guardado en secreto, transmitido del Gurú a estudiantes escogidos durante siglos pero gracias a Yogui Bhajan, ahora es ofrecido al público.

A través de la práctica de Kundalini Yoga un individuo puede unir su conciencia con la Conciencia Cósmica de forma regular realizando los ejercicios y las meditaciones siguiendo una secuencia y una combinación específicas. Un estudiante se vuelve pronto experto en percibir el movimiento de la

### KUNDALINI

Una increíblemente poderosa fuente inagotable de energía psíquica simbolizada como una serpiente dormida, enroscada en la base de la columna ('Kundal' significa 'enroscar'). Una vez que es despertada se desenrosca y asciende a través de la columna (por el canal psíquico, SUSHMANA) hacia SAHASRARA (el Chakra masculino de la Coronilla) en lo alto de la cabeza, y ocasiona un estado espiritual transcendente. Repetidas experiencias producen esclarecimiento.

energía dentro y fuera de su cuerpo, y comienza a dirigir conscientemente su flujo para estimular y despertar los chakras, para curarse a sí mismo y a los demás, y se vuelve claramente un co-creador con Dios.

Se dice que esta ciencia tiene 70.000 años. La tradición se la atribuye al Dios Hindú Shiva que instruía a su esposa, la Diosa Parvati. Las enseñanzas entonces eran impartidas solamente a los iniciados en templos y monasterios de la India, Nepal y Tibet. Kundalini Yoga está estrechamente relacionado al Tantra, que también eleva la energía Kundalini (poder Shakti) para alcanzar una conciencia extraordinaria. Hay 3 formas de Tantra: Tantra Blanco, que es enseñado por Yogui Bhajan, uniendo la energía masculina y femenina en una unión no sexual, Tantra Rojo que se basa en la unión sexual, y el Tantra Negro, una forma de chamanismo.

Kundalini Yoga fue traído a Occidente en 1969 por Yogui Bhajan, el único maestro vivo de Yoga Tantra Blanco en el planeta. Sus seguidores han adoptado la religión Sij, y visten ropas blancas y turbantes con el pelo sin cortar lo cual significa pureza. No todos los Sijs practican necesariamente Kundalini Yoga, y los devotos de Kundalini Yoga de ningún modo son todos Sijs.

### PRANA Y APANA

Prana es la fuerza básica en la vida de la conciencia en el aire que respiramos y en la comida que ingerimos, asimilada sin esfuerzo, y la práctica de Kundalini Yoga aumenta su absorción. Apana es la energía de eliminación almacenada en los chakras inferiores. Cuando es elevada y unida con el prana (por medio de la retención de la respiración y las contracciones corporales o cerraduras), se genera calor psíquico que eleva la Kundalini a través de los chakras. .

### KRIYAS

Una serie de uno o más ejercicios o posturas en combinación con pranayama, cerraduras, cánticos, visualización, proyección, etc. en secuencias específicas diseñadas para producir efectos específicos. Algunas de las kriyas de Yogui Bhajan tienen siglos de antigüedad. El efecto total de una kriya es mayor que la suma de sus partes. 'Kriya' literalmente significa 'trabajo' o 'acción'.

### ASANAS

Una pose o postura diseñada para estimular las glándulas, los órganos o la conciencia del cuerpo, y para aquietar la mente para la meditación. Las asanas a menudo aplican presión en los nervios o en puntos de digito puntura, reflejándose en el cerebro y el cuerpo para obtener ciertos efectos. Las asanas más comunes en la meditación son:

**POSTURA FÁCIL** (o Sukasana): Cruza las piernas cómodamente a la altura de los tobillos o ambos pies sobre el suelo, presionando la parte inferior de la columna hacia delante para mantener la espalda recta.

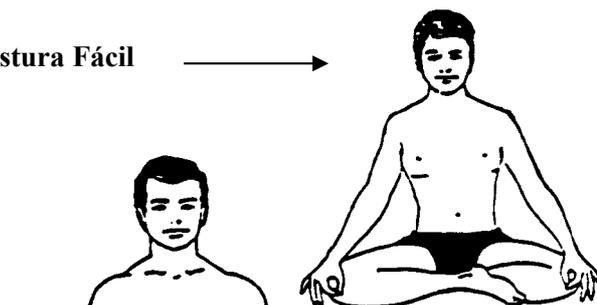
**POSTURA PERFECTA** (o Siddhasana): El talón izquierdo presiona contra el perineo, la planta del pie contra el muslo izquierdo. El talón izquierdo es colocado en lo alto del talón derecho y presiona el cuerpo por encima de los genitales con los dedos de los pies

**POSTURA DE LA ROCA** (o Vajrasana): Arrodillate y siéntate sobre los talones (los empeines sobre el suelo) de modo que presionan los nervios en el centro de las nalgas. (Se llama "Postura de la Roca" porque su efecto sobre el sistema digestivo le permite a uno digerir rocas.)

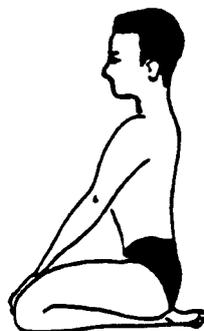
**CELIBATO** (o Pose del Héroe): Con los pies separados el ancho de las caderas, arrodillate y siéntate entre los pies. Esta postura canaliza la energía sexual.

Si te sientas en una silla, asegúrate de que ambos pies están apoyados completamente y situados al mismo nivel sobre el suelo, y mantén la columna recta

Postura Fácil →



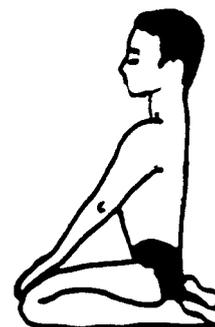
Postura Perfecta



Postura de la Roca



Postura de Loto



Postura de Celibato

## MUDRAS

Un gesto o posición, generalmente de las manos, que cierra y dirige el flujo de energía y tiene su reflejo en el cerebro. Al enroscar, cruzar, estirar y tocar los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y con la mente ya que cada área de la mano tiene su reflejo en una cierta parte de la mente o del cuerpo. Algunos de los mudras más comúnmente utilizados son:

(En cada mudra, has de ejercer la suficiente presión como para sentir el flujo de energía a través de los “nadis” (canales psíquicos) ascendiendo por los brazos, pero no tanta presión como para que las yemas de los dedos se entumescan).

**GYAN MUDRA:** La punta del pulgar toca la punta del índice, estimulando el conocimiento y la capacidad. El dedo índice simboliza Júpiter y el pulgar representa el ego. Gyan Mudra proporciona receptividad y calma.

**GYAN MUDRA ACTIVO:** La primera falange del dedo índice se dobla por debajo la primera falange del dedo pulgar, proporcionando un conocimiento activo.

**SHUNI MUDRA:** La punta del dedo corazón (que simboliza Saturno) toca la punta del pulgar, otorgando paciencia.

**SURIA O RAVI MUDRA:** La punta del dedo anular (que simboliza Urano o el Sol) toca la punta del pulgar, otorgando energía, salud e intuición.

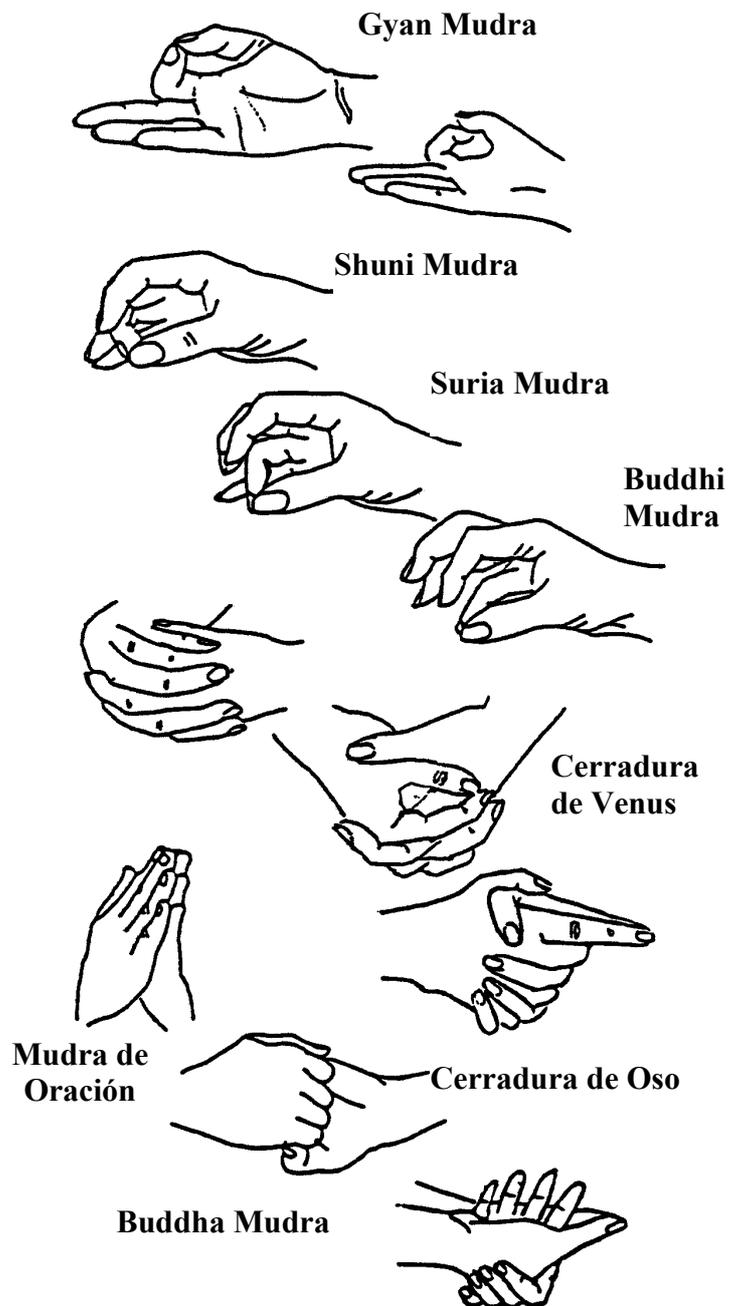
**BUDDHI MUDRA:** La punta del dedo meñique (Mercurio) toca la punta del pulgar para una comunicación clara e intuitiva.

**CERRADURA DE VENUS:** Enlaza los dedos con el meñique izquierdo debajo, y con el índice derecho por encima en el caso de los hombres y el izquierdo para las mujeres. Los montes de Venus en la base de los pulgares se presionan entre sí canalizando la sensualidad y la sexualidad, y el equilibrio glandular, ayudando a enfocarnos y concentrarnos.

**MUDRA DE ORACIÓN:** Junta las palmas de las manos y presiónalas, neutralizando y equilibrando Yin y Yang, para centrarte.

**CERRADURA DE OSO:** La palma de la mano izquierda mira hacia fuera con el pulgar hacia abajo, y la palma derecha mira hacia el cuerpo, el pulgar hacia arriba, y los dedos se curvan y se enganchan para estimular el corazón e intensificar la concentración.

**BUDDHA MUDRA:** La mano derecha descansa sobre la mano izquierda (para los hombres), la izquierda sobre la derecha (para las mujeres), palmas hacia arriba, las puntas de los pulgares se tocan en un gesto receptivo.



## BHANDAS

Las bhandas son contracciones musculares que se aplican para la retención y canalización del Prana. Las principales son:

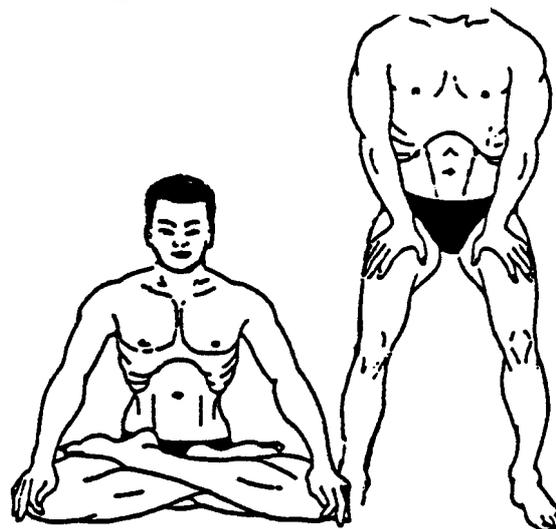
**MULABHANDA:** Mulabhandha o Cerradura de Raíz es la que se aplica con más frecuencia. Es la contracción del esfínter anal, contrayéndolo hacia dentro y hacia arriba (como si estuvieras reteniendo la defecación), a continuación contrayendo el órgano sexual (de modo que se contrae el tracto uretral). Por último, se contrae el punto del ombligo hacia la columna. Esta cerradura se aplica con la retención de la respiración, tanto con el aire dentro como fuera, y une los dos flujos de energía más importantes, prana y apana, generando calor psíquico lo cual desencadena la liberación de la energía Kundalini, y con frecuencia esta cerradura finaliza un ejercicio.

**UDDIYANA BHANDA:** Cerradura del diafragma se aplica al elevar el diafragma dirigiéndolo hacia el tórax contrayendo los músculos abdominales superiores hacia la columna, creando una cavidad, y proporcionando un suave masaje a los músculos del corazón.

Estimula el eje hipotálamo – pituitaria-adrenal en el cerebro y desarrolla el sentido de compasión. Puede proporcionar una nueva juventud a todo el cuerpo. Se aplica en la exhalación. En Laya Yoga, la aplicación rítmica de esta cerradura logra los máximos resultados en el canto.

**JALANDHARA BHANDA:** Cerradura del Cuello o de Barbilla se utiliza durante todas las meditaciones cantadas. La barbilla descansa en el hueco que se encuentra entre las clavículas. La cabeza permanece nivelada sin inclinarse hacia delante, enderezando las vértebras cervicales, y permitiendo el libre flujo de prana hacia el cerebro. En la práctica, la barbilla se endereza hacia atrás y se baja ligeramente. Previene el mareo, la náusea e incómodas presiones en los ojos y corazón durante el pranayama.

**MAHABHANDA:** Es la aplicación simultánea de las tres Cerraduras. Cuando se aplican todas las Cerraduras, los nervios y las glándulas se rejuvenecen.



## EJERCICIO DE BHANDAS

Para comprender y experimentar totalmente la aplicación de las Cerraduras.

Siéntate sobre los talones y separa las rodillas ampliamente, con las palmas sobre los muslos. (A) Aplica la Cerradura de Raíz y relájala. (B) Aplica la Cerradura del Diafragma y relájala. (C) Aplica la Cerradura del Cuello y relájala. Repite esta secuencia rítmicamente durante 3-11 minutos, aplicando las Cerraduras en la exhalación (la respiración sale de una manera natural en las dos primeras cerraduras). PRACTICA ESTE EJERCICIO CON EL ESTÓMAGO VACÍO. Esto ayudará a distinguir las Cerraduras y a percibir el movimiento de la energía a lo largo de la columna.

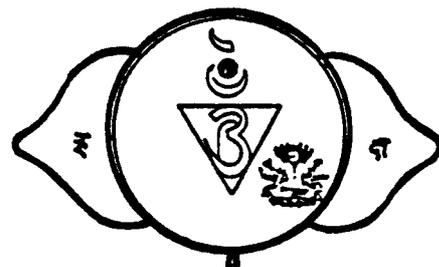
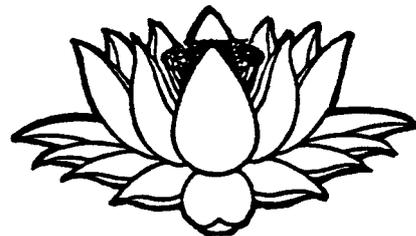
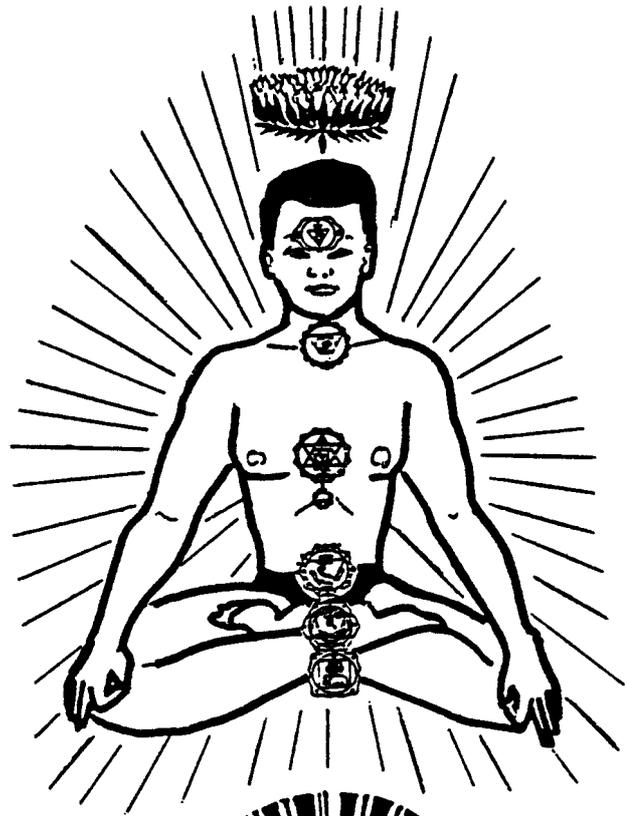
## CHAKRAS

En el cuerpo, centros de intercambio entre las dimensiones psíquica y física. Como los transformadores, cambian el prana sutil en energía física que fluye a través de un sistema de “nadis” (canales psíquicos como el sistema de meridianos de la medicina oriental). Los Chakras son vórtices de energía que se perciben como discos de luz que giran (“Chakra” significa rueda) situados a lo largo de la columna. Tradicionalmente hay siete Chakras, y Yogui Bhajan designó al Campo Electromagnético (Aura) como el 8°. Cuando los Chakras están abiertos, las talentos particulares de cada uno son asimilados y consolidados en el carácter y comportamiento de esa persona.

**CAMPO ELECTROMAGNÉTICO:** Es el campo psíquico de energía que rodea a todos los seres, sean o no humanos, a través del cual nos proyectamos hacia los demás y nos protegemos del peligro. Un aura fuerte nos asegura salud física y éxito. Una de las razones para vestirse de blanco es para ayudar a expandir el aura. (Para ver las auras, cierra los ojos y piensa en un gurú famoso, o en una estrella de cine o de rock. A su lado, imagina una persona común. Contemplando a ambos, uno al lado del otro, es fácil percibir que la “estrella” tiene un aura brillante, desarrollada que claramente eclipsa a la de la otra persona).

**SAHASHARA:** El “Chakra Corona” se localiza en lo alto de la cabeza y se ilustra a menudo como un loto de 1.000 pétalos. Esta es la supraconciencia del individuo y su vínculo con Dios y con la Conciencia Universal o Cósmica y el Infinito. Se asocia con la Glándula Pineal.

**AJNA:** El Tercer Ojo o Chakra del Entrecejo se asocia con la glándula pituitaria y es donde el asiento de la conciencia intuitiva. Se localiza entre las cejas, es el hogar del “verdadero ser”, y se ilustra como una luz blanca. (El Gurú de cada uno puede sentarse ahí para proporcionarnos una orientación).





**VISHUDDHI:** El 5º Chakra o Chakra de la Garganta se asocia con la Glándula Tiroides y aquí es donde se purifican los venenos, donde se controla la respiración y donde se genera el discurso. Se percibe como un disco violeta, y su funcionamiento adecuado asegura un discurso sincero, un cuerpo y una mente puros y limpios, y algunas capacidades psíquicas.

**ANAHATA:** El 4º Chakra o Chakra del Corazón es el asiento de la compasión, el amor verdadero, la libre voluntad y el cumplimiento de los deseos. “Anahata” significa “invicto” (recordándonos a los “corazones robustos” y “tener corazón”). Se asocia con la Glándula Timo de modo que su fortaleza nos asegura un sistema inmune fuerte y un Aura brillante. Se describe de distintos modos, como rosa, rojo, dorado, blanco y a veces como azul oscuro. Vivir en el Chakra del Corazón implica ser un ser humano bien desarrollado.

**MANIPURA:** El tercer Chakra o Chakra del Ombligo (Nabhi) es el centro del poder, de la energía y del bienestar. Se le considera a veces como el “Chakra Solar” y se le conoce como el “Centro del Placer” y la “Joya en el Loto”- (Manipura significa “la joya de loto”). Se asocia con las glándulas suprarrenales y se describe de varias formas: como un color azul que gira o como un disco de luz gris o verde. Un chakra del ombligo fuerte otorga carácter y poder y vitalidad física.

**SVADISTHANA:** El 2º Chakra, situado en los órganos sexuales, es el hogar de la Kundalini. Es el asiento de la energía creativa y sexual, y se ilustra siempre con un brillante color rojo-naranja. En equilibrio, la persona puede canalizar la poderosa energía reproductiva, para utilizarla en otras actividades creativas.

**MULADHARA:** El primer Chakra o Chakra de Raíz es el chakra anal. Se asocia con las cualidades de la estabilidad y la seguridad. Cuando funciona correctamente, la persona se siente cómoda con la existencia física. Se representa a menudo como un disco de luz roja.

## M a n t r a

Un mantra es una sílaba, palabra o frase en uno de los idiomas sagrados (como el Sánscrito y el Gurumuki) y a veces en inglés, que eleva o modifica la conciencia a través de su significado, del sonido en si mismo, del ritmo, del tono e incluso de la reflexología de la lengua en el paladar. Mantra es el “Yoga de la Mente”. Algunos de los mantras utilizados con más frecuencia son los siguientes:

**AD GURAY NAMEH, JUGAD GURAY NAMEH, SAT GURAY NAMEH, SIRI GURU DEVAY NAMEH** es el Mangala Chan Mantra y se canta para la protección. Rodea el campo magnético con una luz protectora, y significa: “Me inclino en reverencia ante el Gurú primordial (que guía la conciencia que nos lleva a la Comprensión de Dios), Me inclino en reverencia ante la sabiduría de todas las épocas, Me inclino en reverencia ante la Verdadera Sabiduría, Me inclino en reverencia ante la gran sabiduría oculta.”

**ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, ADI SHAKTI, NAMO, NAMO, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, SARAB SHAKTI, NAMO NAMO, PRITHUM BHAGAWATI, PRITHUM BHAGAWATI, PRITHUM BHAGAWATI, NAMO NAMO, KUNDALINI, MATA SHAKTI MATA SHAKTI, NAMO, NAMO.** El Primer Shakti Mantra, nos sintoniza en la frecuencia de la Madre Divina y en la energía primordial protectora y generadora. Cantar este mantra elimina los miedos y cumple los deseos. Adi Shakti significa el “Poder Primordial”, Sarab Shakti significa “Todo el Poder”, y Prithum Bhagawati significa “el cual crea a través de Dios”.

**AKAL, MAHA KAL** significa “Inmortal, Gran Muerte” es un poderoso canto que da vida eliminando el miedo y relajando la mente.

**AP SAHAEE HOA SACHE DA SACHE DHOA, HAR, HAR, HAR** significa: “El Mismísimo Señor se ha convertido en nuestro protector, lo más Verdadero de lo Verdadero ha cuidado de nosotros, Dios, Dios, Dios” o “El Mismísimo Señor es mi refugio,

verdadero es el apoyo del Verdadero Señor”. Se canta para la prosperidad.

**ARDAS BAYE, AMAR DAS GUR, ARDAS BAYE, RAM DAS GURU, RAM DAS GURU, SUCHE SAHE** garantiza por la Gracia de Gurú Amar Das, que es la esperanza para el desesperado, y de Gurú Ram Das, que es el Rey de los Yoguis y Otorgador de Bendiciones, pasadas, presentes y futuras, que la plegaria será contestada, y que todas las necesidades serán cubiertas, firmadas, selladas y entregadas!

**DHARTI HAI, AKASH HAI, GURU RAM DAS HAI.** Dharti significa “tierra” y Akash significa “Éter”, y Gurú Ram Das es el venerado 4º Gurú Sij. Este el 1º Sodhung Mantra.

**EK ONG KAR, SAT GUR PRASAD** es el Mantra Mágico, así llamado por su poder y su carácter sagrado. Se canta normalmente al revés. (Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad, Ek Ong Kar). Muchas páginas se dedican a la explicación de este mantra y se nos advierte para que lo cantemos con reverencia. Significa: “Hay un Creador - la Verdad revelada a través de la Gracia del Gurú”.

**EK ONG KAR, SAT NAM, KARTA PURKH, NIRBHAO, NIRVAIR, AKAL MOORT, AJUNI SAI BHANG, GUR PRASAAD, JAP, AD SUCH, JUGAD SUCH, HEBI SUCH, NANAK HOSI BHEE SUCH** es el Mul Mantra, la raíz de todos los mantras. Significa: “El creador de todo es Uno, La Verdad es Su Nombre. Él lo hace todo, sin miedo, sin ira, inmortal, no nacido, realizado a sí mismo, realizado a través de la Gracia del Gurú, Medita: Él era lo verdadero en el principio, lo verdadero a través de los tiempos, lo verdadero incluso ahora. Nanak será siempre verdadero.”

**EK ONG KAR, SAT NAM, SIRI WHA (HE) GURU** es el Adi Shakti Mantra y es muy poderoso para despertar la Kundalini y suspende la mente en un estado de felicidad. Ek significa “Uno, la esencia de todo”, Ong es la vibración primordial de la cual fluye toda la creatividad, Kar, es “creación”, Sat “verdad”, Nam “nombre”, Siri “gran”, Wha “éxtasis” y Gurú es “sabiduría”. Tomado todo junto

significa: “Hay un único Creador cuyo nombre es Verdad. ¡Grande es el éxtasis de esa Sabiduría Suprema!”

**GOBINDE, MUKANDE, UDARE, APARE, HARIANG, KARIANG, NIRNAME, AKAME** es el Guru Gaitri Mantra que significa: “El que sustenta, liberador, iluminador, infinito, destructor, creador, sin nombre, sin deseo”. Proporciona estabilidad a los hemisferios del cerebro y trabaja con el Centro del Corazón para desarrollar compasión, paciencia y tolerancia, uniéndote con el Infinito.

**GURU GURU WAHE GURU, GURU RAM DAS GURU** apela a Gurú Ram Das en alabanza de su luz espiritual que nos guía y de su gracia protectora.

**HAR** significa Infinito Creativo, es un nombre de Dios. **HARA** es otra forma. **HARI** es la forma activa de la Creación.\_

**HARI NAM, SAT NAM, HARI NAM, HARI. HARI NAM, SAT NAM, SAT NAM, HARI**: El nombre de Dios es el Nombre Verdadero.

**HUM DUM HAR HAR**: Este mantra abre el Chakra del Corazón y significa “Nosotros el Universo, Dios, Dios”.

**ONG** significa “Creador” – La Vibración Primordial de la cual fluye toda la creatividad.

**ONG NAMO, GURU DEV NAMO** es el Adi Mantra que precede a la práctica de Kundalini Yoga, sintonizándose con el ser más elevado. Ong es “la Energía Creativa Infinita manifestada y en actividad” (“Om” o “Aum” representa al Dios Absoluto y no manifestado). Namó significa “saludos reverentes”, lo cual implica humildad, Gurú significa “maestro o sabiduría” Dev significa –“Divino o de Dios” y Namó reafirma la humildad y la reverencia. El mantra completo significa: “Yo apelo a la Sabiduría Divina”.

**ONG SO HUNG** es “Creador, Yo soy Tú”. Un mantra que abre el corazón y otorga poderes.

**PRANA, APANA, SUSHUMNA, HARI. HARI HAR HARI HAR, HARI HAR, HARI**: Prana es la fuerza de la vida, Apana es

la energía de eliminación y Sushumna es el canal Central para esa fuerza. Ayuda a elevar la energía a través de la columna para sanar. Hari y Har son nombres de Dios.

**PRITVI HAI, AKASH HAI, GURU RAM DAS HAI**: (Ver “Dharti Hai”) – Pritivi significa “tierra” – apelar al nombre del venerado Guru Ram Das es muy poderoso.

**RA MA DA SA, SA SAY SO HUNG** es el Siri Gaitri Mantra y se canta para sanar. Ra es el Sol, Ma es la Luna, Da es la Tierra y Sa es el Infinito. Say es la totalidad del infinito, y So Hung es “Yo soy Tú”. “Ra Ma Da Sa” es el Mantra de la Tierra y “Sa Say So Hung” es el Mantra del Éter.

**SA TA NA MA** es el Panj Shabad que expresa los cinco sonidos primordiales del Universo. “S” es Infinito, “T” es vida, “N” significa muerte y “M” es renacimiento. (El quinto sonido es “A”). Este es uno de los mantras utilizados más frecuentemente en Kundalini Yoga.

**SAT NAM** es el Mantra Semilla o Bij Mantra y es el mantra utilizado más ampliamente en la práctica de Kundalini Yoga. Sat es verdad, Nam significa identidad, o invocar la verdad, expresando la realidad de la existencia. Cantar este mantra despierta el Alma, y de una manera más simple significa “realmente” (Y.B. 14/01/1989).

**SAT NARAYAN, WHA HE GURU, HARI NARAYAN SAT NAM**: Narayan es el aspecto del Infinito que se relaciona con el agua, y Hari Narayan es el sustento creativo, el cual hace a quien lo cante intuitivamente despejado o curativo. Sat Narayan es el Sostenedor Verdadero, Wahe Gurú, indescriptible Sabiduría y Sat Nam, Verdadera Identidad. Este mantra es el antiguo: Chotay Pad Mantra.

**WAHE GURÚ**: Es el Gurú Mantra, el mantra del éxtasis. No se puede traducir, pero cantarlo eleva el espíritu.

**WAHE GURÚ, WAHE GURÚ, WAHE GURÚ, WAHE JEEQ**: “El éxtasis de la Conciencia es mi amado”

## PRANAYAMA

Es una respiración para canalizar y dirigir el flujo de prana y alterar la conciencia y el estado físico. Las más frecuentes son:

**RESPIRACIÓN DE FUEGO:** Esta es una respiración de limpieza y energizante, impulsada por contracciones abdominales. Bombear el abdomen fuerza al aire a salir de los pulmones que a continuación se vuelven a llenar sin esfuerzo. La Respiración de Fuego es rápida, generalmente de 2-3 respiraciones por segundo a través de la nariz, a no ser que se especifique otra cosa.

**RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA:** Esta respiración calma y produce una “elevación” automática de energía, si se hace de una manera suficientemente adecuada y lenta. Coloca la lengua en el paladar e inhala tan lentamente como te sea posible, permitiendo que fluya tan solo una fina corriente de aire. Cuando ya no puedas inhalar más, empieza a exhalar al mismo ritmo lento y constante. Tanto la inhalación como la exhalación son por la nariz. Debes llenar primero la parte inferior de los pulmones, expandiendo el abdomen, luego la parte media, expandiendo el diafragma, y luego la parte alta, expandiendo el pecho. Si puedes ralentizar la respiración a 6 o menos respiraciones por minuto (5 segundos de inhalación y 5 segundos de exhalación), la glándula pituitaria se estimula, activando automáticamente el Tercer Ojo. Si puedes reducirla a 4 o menor respiraciones por minuto (7 ½ segundos al inhalar y 7 ½ segundos al exhalar) el Chakra Corona es activado por la Glándula Pineal - ¡Conciencia Cósmica Inmediata!

**RESPIRACIÓN ALTERNANDO LAS FOSAS NAALES:** Respirar a través de la fosa nasal izquierda es tranquilizante y a través de la fosa nasal derecha es energizante. Hay muchas combinaciones de respiraciones alternando las fosas nasales para diferentes propósitos. Ver “Respiración para Cambiar las Fosas Naales a Voluntad” para afirmar el control sobre las fosas nasales.

**SITALI PRANAYAMA:** Respirar a través de la boca, a través de un pasadizo formado por la lengua enroscada enfría el aire y el cuerpo. Se usa para bajar la fiebre (o la

temperatura corporal en los días calurosos) y la práctica diaria es una prescripción para la buena salud.

**RESPIRACIÓN DEL SILBIDO:** Inhalar y/o exhalar a través de la boca fruncida para producir un silbido tiene un profundo efecto sobre la conciencia.

**RETENCIÓN DE LA RESPIRACIÓN:** Retener la respiración, tanto dentro como fuera es una poderosa herramienta para crear Tapa o calor psíquico, y se utiliza a menudo para estimular la subida de la Kundalini, para alterar la conciencia y la química corporal. LAS INSTRUCCIONES DEBERÍAN SEGUIRSE CUIDADOSAMENTE.

### **MEDITACIÓN**

La meditación es el aquietamiento de la mente racional, razonable, dualista (Yo soy yo y el resto no lo es), y egoísta para permitir que la mente neutral enfoque la conciencia en la realidad interna más allá de conceptos intelectuales, y en una realidad externa más allá de los objetos físicos y terrenales. La meditación utiliza muchas técnicas para alcanzar este objetivo, y produce una personalidad calmada, sensible, menos emocional, alerta, intuitiva, efectiva, eficiente y que se controla a sí misma y un aumentado sentido del ser y de la conciencia. Una meditación consistente promueve la paz interior, la felicidad y la vida en una conciencia más elevada.

### **ENFOQUE DE LA ATENCIÓN, VISUALIZACIÓN Y PROYECCIÓN**

Entre los componentes importantes de la práctica de Kundalini Yoga está el enfoque, (puede que se nos pida que fijemos la mirada en, que nos enfoquemos en la columna, en un chakra, en la respiración, en un mantra, en funciones físicas o en algo externo al cuerpo), la visualización (del movimiento de energía, de los campos magnéticos, de formas de pensamiento, de cuerpos astrales, del éter, de la luz, del color, etc.) y la proyección de la conciencia hacia el universo. Estas prácticas desarrollan la capacidad de darnos cuenta de la movilidad de la conciencia, la capacidad para mantener varias cosas en la mente a la vez y dirigir los movimientos de energía aumentando el poder de nuestro sentido del dominio y el impacto potencial en el mundo.

## Bibliografía

La mayoría de las series y meditaciones han sido previamente publicadas y muchas proceden de las primeras clases de Yogui Bhajan. Las fechas se dan siempre que disponemos de ellas.

Las fuentes de las series publicadas se indican en el índice por las abreviaturas anotadas abajo.

<u>The Ancient Art of Self-Nutrition</u> , recopilado por Siri Amir Singh Khalsa, D.C., Khalsa Clinic, 711 E, 37 <sup>th</sup> Ave. Eugene, Oregon 97405	SELFNUT
<u>Beads of Truth</u> , Fundación 3HO, Los Ángeles, varios temas.	BEADS
<u>Healing Through Kundalini –Specific Applications</u> , S.S. Vikram Kaur Khalsa y Dharm Darshan Kaur Khalsa, San Diego, 1987	HEAL
<u>Keeping Up with Kundalini Yoga</u> Kundalini Research Institute (KRI), Pomona, Calif., 1980	KEEP
<u>Kundalini Maintenance Manual</u> , KRI, 1981	MAIN
<u>Kundalini Meditation Manual</u> , KRI, 1978	MED
<u>Kundalini Slim &amp; Trim Exercises</u> , KRI, 1978	SLIM
<u>Kundalini Yoga for the 80's</u> , KRI 1980	Y480
<u>Kundalini Yoga/Sadhana Guidelines</u> , KRI, 1978	SADA
<u>Kundalini Yoga for Youth &amp; Joy</u> , Transcripciones de 3HO, Eugene Oregon, 1983	JOY
<u>Kundalini Yoga Manual</u> , KRI, 1976	YOGA
<u>Survival Kit</u> , S.S. Vikram Kaur Khalsa y Dharm Darshan Kaur Khalsa, San Diego, 1980	SURV
<u>Transitions to a Heart-Centered World</u> , Gururattan Kaur Khalsa, PhD., y Ann Marie Maxwell, San Diego, 1988	HEART
Las notas de estudiantes de las primeras clases fueron tomadas por Michael Turner. Las notas más recientes fueron tomadas por Gururattan Kaur Khalsa de las clases de Yogui Bhajan y también las de MSS Gurucharan Singh Khalsa (Millis, M.) y estas últimas se indican del siguiente modo. NOTES-GSK	NOTES

### **YOGUI BHAJAN** (Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji)

Yogui Bhajan nació siendo un príncipe Indio en una aldea que forma ahora parte de Pakistán. Harbhajan Singh, como se llamaba, dominó tanto Hatha Yoga como Kundalini Yoga en la India a la edad de 16 años y medio. A la edad de 18 años, cuando la India se estaba dividiendo entre India y Pakistán, guió a toda la aldea hacia el Norte de la India. Finalizó los estudios universitarios, sirvió en el ejército indio, se casó, fue padre de tres hijos, y estuvo trabajando como Oficial de aduanas en el Aeropuerto Internacional de Palim cuando en 1968 aceptó una invitación para ir a Canadá y enseñar Yoga en la Universidad de Toronto. Más tarde aquel año, se marchó a Los Ángeles y permaneció allí, iniciando su destino de compartir la hasta entonces tecnología secreta de Kundalini yoga con Occidente y el mundo.

### **GURURATTAN KAUR KHALSA**

Guru Rattana (Gururattan Kaur Khalsa) obtuvo su Licenciatura en Humanidades en la Escuela Johns Hopkins de Estudios Internacionales Avanzados y recibió su Doctorado en Ciencias Políticas en el Graduate Institute de Estudios Internacionales (Universidad de Ginebra, Suiza). Ha enseñado en Dartmouth College, en MIT (Instituto de Tecnología de Massachussets), en New Hampshire Collage, en la Universidad Internacional de EE.UU (San Diego), Instituto para la Psicología Transpersonal (Palo Alto) y en la Universidad de Stanford.

Es la autora de El Destino de las Mujeres es el Destino del Mundo, Tu Vida está en tus Chakras, Ecología Interior y Exterior, y cuatro manuales de Kundalini yoga y meditación: Transiciones hacia un Mundo Centrado en el Corazón, Relájate y Renuévate, Sexualidad y Espiritualidad, e Introducción a Kundalini Yoga. Escribe en la publicación on-line mensual astrológica New Millennium Being, que incluye Kundalini Yoga.

Estudió con Yogui Bhajan desde 1977. Es una profesora certificada por KRI y ha enseñado Kundalini Yoga desde 1979. Es co-fundadora de la Kundalini Rising School, que ofrece cursos de formación de profesores de Kundalini yoga. Es co-fundadora y Presidenta de Yoga Technology, LLC ([www.yogatech.com](http://www.yogatech.com)). Vive y enseña en Coronado/San Diego, California y se puede contactar con ella a través de la siguiente dirección de correo electrónico: [gururattan@yogatech.com](mailto:gururattan@yogatech.com)

**Ann Marie Maxwell** obtuvo su Licenciatura en Bellas Artes en la Universidad de California en Berkeley. Es una artista ganadora de premios, una escritora ganadora de premios, y bailó profesionalmente durante 20 años en alrededor de 40 ciudades de los EE.UU. y Canadá. Es autora de The Secret Source of Beauty (La fuente secreta de la belleza), ha sido estudiante de yoga durante 30 años.