

## KUNDALINI YOGA KRIYA SHABD KRIYA

Yogi Bhajan 1 de abril de 1974

**POSTURA:** Siéntate en cualquier postura cómoda con la columna derecha.

**MUDRA:** Coloca las manos sobre tu regazo, con las palmas hacia arriba, la mano derecha sobre la izquierda. Los pulgares están juntos y apuntan hacia adelante.

**OJOS:** Enfoca tus ojos en la punta de tu nariz, los párpados están mitad cerrados.

**RESPIRACION Y MANTRA:** Inhala en 4 partes iguales, vibrando mentalmente el mantra Saa Taa Naa Maa. Suspende la respiración, vibrando el mantra 4 veces para un total de 16 tiempos.

Exhala en 2 golpes iguales, proyectando mentalmente Wahe Guru.

**TIEMPO:** Continúa de 15 a 62 minutos.



**COMENTARIOS:** El mejor momento para practicar este kriya es cada noche antes de ir a dormir. Si se practica regularmente, el sueño será profundo y relajado y los nervios se regenerarán. Luego de algunos meses, el ritmo de tu respiración mientras duermas será regulado subconscientemente por este mismo ritmo! Pensarás mejor, trabajarás mejor, compartirás mejor, amarás mejor, ejercitarás mejor. Eventualmente, este mantra rítmico evolucionará hasta que incluso en tus actividades cotidianas escucharás automáticamente el mantra y adoptarás el ritmo de la respiración"

Místicamente, el efecto se entiende en numerología. El número 11 es el número del infinito en el mundo material y es el conquistador del reino físico. El número 22 es el número infinito del deseo y la maestría en el reino mental. La respiración es regulada en 22 tiempos y da a la mente el poder de estirarse hacia el infinito.

No existen alabanzas suficientes para esta meditación y su desarrollo produce un efecto positivo sobre la personalidad. Da radiancia y esta radiancia da paciencia que es la primera condición del Amor real. En el Amor, das sin fijarte en todos los errores del otro así como el sol da luz y calidez a toda las personas. Incorporar esta universalidad dentro de nuestra personalidad viene con la práctica disciplinada del Shabd Kriya.

Quando Yogui Bhajan enseñó originalmente esta serie hizo que las mujeres empezasen con una entrada en calor rápida: Dos tandas del Kriya Aeróbico Har.