

KUNDALINI YOGA KRIYA

MOCHILA PARA EL ESTRÉS - MEDITACIÓN NO. 6

Yogui Bhajan • 29 de Septiembre, 1975

750929

POSTURA: Siéntate en Postura fácil.

MANTRA: Canta el Mul Mantra, inhalando completamente antes de cada:

Ek Ong Kaar

Sat Naam

Kartaa Purakh (deja que toda la respiración pase a través de tu nariz)

Nirbhao, Nirveir

Akaal Murat

Ajuni

Seibhang

Gurprasaad.

Llap (deja que toda la respiración pase a través de tu nariz)

Aad Sach (libera la respiración con un siseo entre dientes)

Llugaad Sach (libera la respiración con un siseo entre dientes)

Hebhi Sach (libera la respiración con un siseo entre dientes)

Naanak Hosi Bhi Sach (libera la respiración con un siseo entre dientes)

Cada vez que inhalas, debes hacerlo hasta tu capacidad máxima y cada frase debe usar la totalidad de la respiración. En palabras como Akaal Moorat, donde el sonido no es realmente extendido, suelta la respiración a través de la boca con un suave sonido "uhh..." En Kartaa Purakh y Jap, suelta la respiración a través de la nariz. Este es todo el secreto: las últimas cuatro frases se sueltan con la respiración para que el sonido de "ch" como en Sach sea como el sonido siseante de una serpiente.

TIEMPO: Canta por un mínimo de 11 veces al día por 40 días. Como cada persona tiene una capacidad pulmonar diferente, esta meditación debe hacerse individualmente y no en grupo.

COMENTARIOS: Para aumentar tu luz áurica, tener una cara radiante y evitar envejecer, practica esta meditación. Esta es una de las cinco meditaciones que fueron dadas específicamente para "prepararse para el período gris del planeta y aportar equilibrio mental."



Ek Ong KAAR
 Sat NAAM
 Kartaa purkh (→ NAMU)
 Nirbhao
 Nirveir
 Akaal Murt (uhh Boca)
 Ajuni u
 Seibhang
 Gur Prasaad
 Jap → NAMU
 Aad Sach sss
 Japod u
 Hebhi u
 Naanak Hosi B. u