

# KUNDALINI YOGA KRIYA

## VIVIR LIGERO DE PESO Y CORTAR LOS LAZOS DE LA TIERRA

M034 Yogi Bhajan - 17 de abril de 1986

1. Siéntate en Postura Fácil. Entrelaza los dedos de manera que las puntas de los dedos no lleguen a tocar el trenzado de la mano opuesta, como la junta de un machimbre en carpintería. Los pulgares van abiertos y señalando arriba. Presiona este mudra hacia el diafragma en cada exhalación. Succiona el aire poderosamente a través de los labios redondeados y gira la cabeza a la izquierda. Exhala al centro. Inhala al centro y gira a la derecha. Exhala al centro y continúa. 6 minutos.

2. Libera el mudra y comienza Respiración de Fuego a través de la boca. Usa las mejillas y el diafragma. Permite que las mejillas se inflen con la respiración. Respiración pesada. 4 ½ minutos. Morirse no es nada, es tan sólo como un globo dejando la tierra y moviéndose hacia los cielos.

3. Postura de Bebé. Suena el gong. 15 minutos.

Disfrútenlo. Es muy hermoso. Tú no tienes que apurarte. Exhala. El cuerpo se relaja totalmente y completamente. Es sólo dejar que el globo deje la tierra. Entra en la liviandad. Desconéctate totalmente del cuerpo. Algunos de ustedes sentirán una tremenda presión en la frente; otros serán capaces de dejarlo ir. Cuerpos diferentes tendrán experiencias diferentes. Pero si te relajas completamente y lo dejas ir, tú lo dejarás ir. Busca tu estado de inocencia. No peso kármico. Estado de ingravidez. No realidad e irrealidad: en este estado neutral, resucita hacia los cielos. Déjalo ir. ¡Resucita! ¡Elévate! Como ángeles camino al cielo. Transparencia.

Confronta la muerte con la más brillante, la más poderosa y radiante luz. Penetra a través del valle de la oscuridad. Penetra a través el valle de la oscuridad. Penetra a través el valle de la oscuridad. Confronta la muerte y gana. Confronta tristezas y pérdidas. Resucita a tu altura. Déjalo ir. Déjalo ir. [El volumen del gong se torna muy alto; a un ritmo de dos compases.] Siéntete vivo. Recién nacido. [El volumen del gong es más bajo] Elévate alabando al Señor, tu Dios en experiencia. ¡Nace! [41:00 La música comienza: Dhan, Dhan, Ram Das Guru de Sangeet Kaur; el gong continua.] Cruza la hora del pasado en el valle de lo novedoso. Siente lo nuevo de tu cuerpo. [El gong sube de volumen y luego lo baja otra vez; 42:20 el gong queda en silencio].



## **KUNDALINI YOGA KRIYA**

### **VIVIR LIGERO DE PESO Y CORTAR LOS LAZOS DE LA TIERRA**

Yogui Bhajan. 9 de Noviembre, 1989

4. Siéntate. Concéntrate en el Centro del Corazón. 11 minutos.  
Sonríe. Canta. Ábrete. Concéntrate en el Centro del Corazón. Disfruta lo novedoso.  
Esparce alto la frecuencia de la alegría –alta frecuencia de alegría. Eleva los  
sentimientos. ¡Sofistícalos! Entra en el reino del ser celestial. ¡Vibra!

PARA TERMINAR: Inhala profundo. Suspende 30-40 segundos. Exhala. Haz esto  
tres veces.

Siéntete ligero. Déjalo ir. Todas las enfermedades. Todo el karma. Todo lo que no  
quieres. Déjalo ir. Déjalo ir. Relájate. Relájate. Relájate.

YB dice "gracias", como acabando la kriya. Después prosigue escuchando música

5. Medita en silencio escuchando la música: La Muerte es el Altar Sagrado por  
Livtar Singh; seguido por Caminando por la Montaña de Guru Das Singh y Krishna  
Kaur; seguido por I Have my God with Me por Krisha Kaur. 20 minutos.