

## MEDITACION DE KUNDALINI YOGA KRIYA PARA ESTAR SIN PENSAMIENTOS

Yogi Bhajan .16 de Noviembre, 1994

1. Siéntate con la columna derecha. Las manos están hacia delante al nivel del punto del ombligo, las palmas se miran entre sí, los codos a los costados del cuerpo. Traba los dedos de mercurio con tus pulgares (identidad o ego) en Buddhi Mudra. La parte carnososa del pulgar se apoya sobre la uña del dedo meñique y lo traba. Pliega los dedos firmemente. Los demás dedos están extendidos. Haz círculos con las manos – 180 veces por minuto; las manos giran hacia afuera. El movimiento es muy rápido – alrededor de tres veces por segundo. **8 minutos.**  
**Para terminar:** Inhala profundamente. Contrae los hombros y empuja el pecho hacia delante mientras sostienes el mudra a los costados de tus hombros con las palmas mirando hacia el frente. Suelta los hombros, inclínate hacia delante y exhala. Repite dos veces más.



2. Enrolla la lengua y respira a través de la boca - Sitali Pranayama - durante todo el siguiente ejercicio. Trae las manos enfrente de ti, las palmas hacia abajo, una mano sobre la otra y comienza a hacer círculos - 180 revoluciones por minuto. Mantén las manos al nivel del punto del ombligo y ligeramente separadas entre sí. La punta de los dedos apunta hacia los codos opuestos y las manos se mueven en círculos en dirección al torso; la mano derecha se mueve en sentido contrario a las agujas del reloj y la mano izquierda se mueve en el sentido de las agujas del reloj. **8 minutos.**  
**Para terminar:** Inhala profundamente. Contrae los hombros y empuja el pecho hacia delante. Suelta los hombros, inclínate hacia delante y exhala. Repite dos veces más.

**Comentarios:** Este ejercicio puede deshacerte de dolores de cabeza. Crea un campo magnético con tus manos. Esta respiración...es muy refrescante; es lo mejor para los riñones y es maravillosa para las glándulas adrenales, maravillosa, absolutamente maravillosa, maravillosa para el sistema urinario, inmejorable para la testosterona y extremadamente beneficiosa para la pituitaria.



## MEDITACION DE KUNDALINI YOGA KRIYA PARA ESTAR SIN PENSAMIENTOS

3. Cierra los ojos. Trae las manos frente al centro del Corazón - las palmas hacia abajo, la mano derecha descansa sobre la izquierda. Sólo equilibrate y permanece quieto. **15 minutos.**

**Para terminar:** Inhala profundamente. Contrae los hombros, pliégate hacia delante y exhala. Repite dos veces más.

No te sentirás cansado, no te sentirás pesado, no sentirás nada... Cierra los ojos y simplemente no tengas ningún pensamiento. No te involucres con ningún pensamiento. Mantente en un estado sin pensamiento. Lo repito: tienes el hábito de hipnotizarte a ti mismo. Entonces, por favor, hipnotízate a ti mismo hacia un estado sin pensamiento, "Yo soy, yo no soy" simultáneamente. Crea un vacío para permitir entrar a la prosperidad, a la felicidad verdadera y al infinito.

4. Canta-usando la punta de tu lengua- con Har Singh Nar Singh de Niringan Kaur. **9 minutos.**

**Har singh nar singh niil naaraayan,  
Gursikh gur singh har har gayan  
Wha-he guruu Wha-he guruu, har har dhiayan  
Saakhat nindak dusht mathaayan**

**Para terminar:** Inhala profundamente. Contrae los hombros y empuja el pecho hacia delante. Suelta los hombros, inclínate hacia delante, exhala y relaja.

