



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación Raja Yoga para Tapa

11 Junio, 1971

Texto extraído de <http://www.libraryofteachings.com/>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur

6 Ejercicios 26 minutos

Fuente: Kriya yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Comentarios:

Raja Yoga es la técnica de unión a través de la concentración mental. El poder de esta serie depende de la focalización en la energía pránica canalizada por la respiración. Una vez que la energía es elevada a lo largo del cordón plateado (de la glándula pituitaria a la pineal), la conciencia finita puede volar hacia el infinito, lo cual es la necesidad básica del alma y su herencia. Esta es la razón por la cual cantas Hum (nosotros) seguido por Ong (conciencia creativa infinita).

1. Respiración Larga y Profunda

Respiración Larga y Profunda (3 min)

1. Siéntate erguido en Postura Fácil o de Loto.
2. Toma conciencia de la respiración como flujo divino de energía que despierta y siéntela como el pulso de la vida. Observa si es mayormente a través del orificio nasal izquierdo o derecho.
3. Comienza respiraciones poderosas, largas, profundas y lentas, uniéndote completamente tu mente con la respiración.

Respiración: Respiración Larga y Profunda.



2. Series Enfocadas en los Chakras

Foco en el Primer Chakra (1 min)

1. Focaliza la conciencia en el Primer Chakra, en el recto.
2. Inhala profundamente y siente la respiración masajear el recto y contráelo levemente. Exhala y mentalmente siente la eliminación a través del recto.

Foco en el Segundo Chakra (1 min)

1. Concéntrate en el Segundo Chakra, los órganos sexuales, y cierra el recto.
2. Inhala, tensando el recto y elevándolo suavemente junto a los órganos sexuales.
3. Continúa con respiración larga y profunda.

Foco en el Tercer Chakra (1 min)

1. Concéntrate en el Tercer Chakra, el Punto del Ombligo.
2. Con la inhalación eleva los dos primeros centros y llévalos al Punto del Ombligo.
3. Mezcla el flujo de la respiración en el Punto del Ombligo y exhala.

Foco en el Cuarto Chakra (3 min)

1. Concéntrate en el Cuarto Chakra, el Centro del corazón. Este es el punto entre los pezones.
2. Eleva los tres primeros centros, aplicando la Cerradura de Diafragma: el pecho es levantado y no cae con la exhalación.
3. Respira largo y lento, concentrando profundamente la respiración desde la base de la columna hasta el Centro del Corazón.
4. Permite que la concentración y la respiración vayan, con cada inhalación, subiendo más alto en la columna vertebral desde el Centro del Corazón.
5. Luego aplica cerradura de cuello, Jalandhara Bhand: la barbilla es llevada hacia atrás de manera que el cuello quede recto.

6. Lleva tus ojos cerrados hacia arriba y atrás y concéntrate en la glándula pineal. Esta vía se energiza como una vara luminosa.

Para terminar

1. Inhala, exhala, y retén el aire afuera. Inhala y relaja la respiración.

Respiración: Respiración Larga y Profunda



3. Vibrar el Vientre

Vibrar el Vientre (11 min)

1. Aplica todas las cerraduras e inhala profundamente. Retén la respiración y contrae y suelta el vientre adentro y afuera 5 veces.
2. Exhala, toma otra respiración profunda, suspende la respiración y vibra 8 veces.
3. Continúa con 10x, 12x, 17x, 22x, 24x, 26x, y luego comienza respiración larga, profunda y lenta.
4. Concentra totalmente el poder del flujo pránico a lo largo de la columna vertebral hasta la glándula pineal.
5. Continúa con concentración constante.



4. Respiración de Fuego

Respiración de Fuego (3 min)

1. Siéntate con la columna erguida, y flexiona la espalda baja hacia adelante.
2. Manos sobre las rodillas.
3. Comienza respiración de fuego

Respiración Respiración de Fuego



5. Medita en Hum

Medita en Hum (3 min)

1. En la misma postura, inmediatamente medita en la repetición continua del sonido Hum (en inglés rima con mum) con una frecuencia un poco más rápida que una por segundo. Crea el sonido desde abajo del Punto del Ombligo.

Mantra Hum



6. Medita en Ong

Medita en Ong (1 reps)

1. Concéntrate en el Chakra de la Coronilla (el Séptimo Centro de Conciencia) en lo alto del cráneo.
2. Inhala profundamente, luego canta un “Ong” largo en la parte posterior de la boca donde la nariz se une a la garganta.
3. Déjate ir en la corriente infinita del sonido como si todos los átomos del cosmos estuvieran vibrando este sonido.
4. Relájate

Mantra Ong



ORIGINAL EN INGLÉS

Raja Yoga Meditation for Tapa

JUNE 11, 1971

<http://www.libraryofteachings.com/>

6 Exercises 26 min

Source Manual: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Comments:

Raja Yoga is the technique of union through mental concentration. The power of this set depends on the mental focus of the pranic energy channeled by the breath. Once the energy is raised along the silver chord (pituitary to pineal gland), the finite consciousness can fly into the sense of infinity, which is the basic need and heritage of the soul. This is why you chant Hum, we, followed by Ong, infinite creative consciousness.

1. Long Deep Breathing

Long Deep Breathing (3 min)

1. Sit erect in Easy Pose or Lotus Pose.
2. Become aware of the breath as a divine flow of awakening energy and feel it as the pulse of life. Notice if it is mostly through the left nostril or the right nostril.
3. Begin long, deep and slow, powerful breaths completely linking your mind with the breath.

Breath: Long Deep Breathing



2. Chakra Focus Series

Focus on the First Chakra (1 min)

1. Focus the consciousness on the First Chakra at the rectum.
2. Inhale deeply and feel the breath massage the rectum and lightly contract it. Exhale and mentally feel the elimination through the rectum.

Focus on the Second Chakra (1 min)

1. Concentrate on the Second Chakra, the sex organs, and close off the rectum.
2. Inhale and draw up the sex organs, pulling the rectum and sex organs gently together.
3. Continue with long deep breathing.

Focus on the Third Chakra (1 min)

1. Concentrate on the Third Chakra, the Navel Point.
2. Pull up the first two centers and draw them to the Navel Point with the inhale.
3. Mix the breath flow at the Navel Point and exhale.

Focus on the Fourth Chakra (3 min)

1. Concentrate on the Fourth Chakra, the Heart Center. This is the point between the two nipples.
2. Pull all the lower three centers up, pulling the Diaphragm Lock: the chest is lifted and doesn't drop with the exhale.
3. Breathe long and slow, deeply concentrating the breath from the base of the spine to the Heart Center.
4. Let the concentration and breath go higher up the spine from the Heart Center with each inhale.
5. Then apply the chin lock, Jalandhara Bandh: the chin is pulled back so the neck is straight.

6. Press the eyes up and back and focus at the pineal gland. This pathway becomes energized like a shining rod.

To End

1. Inhale, exhale, and hold the breath out. Inhale and relax the breath.

Breath Long Deep Breathing



3. Vibrate the Belly

Vibrate the Belly (11 min)

1. Pull all the locks and deeply inhale. Hold the breath and vibrate the belly in and out 5 times.
2. Exhale, take another deep inhalation, suspend the breath and vibrate 8 times.
3. Continue with 10x, 12x, 17x, 22x, 24x, 26x, and then begin long, deep and slow breathing.
4. Totally concentrate the power of the pranic flow along the spine into the pineal gland.
5. Continue with steady concentration.



4. Breath of Fire

Breath of Fire (3 min)

1. Sit with the spine straight, and flex the lower back forward.
2. Hands are on the knees.
3. Begin Breath of Fire.

Breath of Fire



5. Meditate on Hum

Meditate on Hum (3 min)

1. In the same posture, immediately meditate on the continuous repetition of the sound Hum (rhymes with mum) at a rate slightly faster than one per second. Create the sound from under the Navel Point.

Mantra Hum



6. Meditate on Ong

Meditate on Ong (1 reps)

1. Focus at the Crown Chakra (the Seventh Center of Consciousness) at the top of the skull.
2. Inhale deeply, then chant one long "Ong" at the back of the mouth where the nose joins the throat.
3. Let yourself go into the infinite sound current as if all atoms in the cosmos were vibrating this sound.
4. Relax.

Mantra Ong