

Kriya Kundalini: Deshazte de tus “No Pude”

Enseñada el 4/9/01

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



¿Recuerdas cuando querías venir a clases y decías, 'no pude'? ¿Recuerdas cuando querías levantarte en la mañana y estar con tu Dios y en cambio decías, 'no pude'? ¿Recuerdas cuando querías amar y estar con alguien y decidiste el 'no pude'?

Todos los problemas de este planeta provienen de este 'no pude'. Nos desvía de nuestro dharma, de nuestro destino. Necesitamos hacer que nuestra voluntad sea tan limpia, clara y positiva que el “no pude” no llegue a nuestras costas. Kundalini Yoga elimina nuestros 'no pude' y nos brinda nuestra excelencia.

Cada secuencia tiene una consecuencia. Cuando comenzamos una secuencia, la consecuencia estará ahí. Si no quieres consecuencias, no comiences la secuencia. ¡Ten el control! ¡Controla tus 'no pude'!

Practicar un kriya con un mantra como éste, te da un ritmo. Cuando tu vida está sujeta al ritmo, tus 'no pude' desaparecen.

Postura: Siéntate derecho y erguido en Postura Fácil, como si fueras el Señor Buda.

Mudra: Cruza ambos dedos del medio sobre la parte posterior de los índices, bloqueando los otros dos dedos con los pulgares. Dobra los codos y eleva el mudra hasta el nivel de las orejas.

Ojos: Los ojos están cerrados.

Mantra: Canta Hadesde el ombligo al ritmo del Har Tántrico de SimranKaur y GuruPrem Singh. Se constante y consistente.

Tiempo: 11 minutos.

Para Finalizar: Inhala profundamente, suspende. Permite que el aire y el mantra se multipliquen en tu ser. Exhala. Repite. Luego inhala profunda y poderosamente una vez más, suspende y contrae el ombligo. Exhala y relaja.

© TheTeachings of YogiBhajan

Este kriya se puede encontrar en Éxito y Espíritu, disponible a través de KRI.

<https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/5-sutras-aquarian-age/kundalini-kriya-get-rid-your-couldnt>

ORIGINAL EN INGLÉS

KundaliniKriya: Get Rid of Your “Couldn’t”

Taught on 9/4/01

Do you remember when you wanted to come to class and you said, "I couldn't"? Do you remember when you wanted to get up in the morning and be with your God and instead said, "I couldn't"? Do you remember when you wanted to love and be with somebody and decided, "I couldn't"?

All the problems on this planet come from this "couldn't." It gives us a slip from our dharma, from our destiny. We need to make our will so clean, clear and positive that "couldn't" does not touch our shores. Kundalini Yoga takes away our “couldn't” and gives us our excellence.

Every sequence has a consequence. When we start a sequence, the consequence will be there. If you do not want consequences, do not start the sequence. Have that control! Control your "couldn't!"

Practicing a kriya with a mantra like this one gives you a rhythm. When your life is subject to rhythm, your "couldn't" goes away.

Posture: Sit straight and tall in Easy Pose, as if you were the Lord Buddha.

Mudra: Cross the middle fingers over the backs of the index fingers, locking the other two fingers down with the thumbs. Bend the elbows and bring the mudra up to ear level.

Eyes: The eyes are closed.

Mantra: Chant Har from the navel to the rhythm of Tantric Har by SimranKaur and Guru Prem Singh. Be constant and consistent.

Time: 11 minutes.

To End: Inhale deeply, hold. Let the breath and the mantra multiply into your being. Exhale. Repeat. Then one more time inhale deeply and powerfully, hold, and pull the navel in. Exhale and relax.

© The Teachings of Yogi Bhajan

This kriya can be found in Success and the Spirit, available through [KRI](#).