



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Meditación para desarrollar tu bondad humana

(También conocida como Bandhu Dya Kriya, enseñada el 27-10-75)

Extraído de: <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/seva-service/serve-age-aquarius/meditation-developing-your-human-kindness>

*Traducido en Servicio para APKY por Shabad Dev Kaur*

Bandhu significa "hermano o camarada"; Dya significa "bondad"; y Kriya significa "acción".

Este Kriya se debe practicar bastante antes de intentar hacerlo por más de once minutos. Después de una semana de práctica, puedes agregar un minuto y a partir de entonces, cada semana puedes agregar un minuto más, hasta alcanzar un tiempo total de treinta y un minutos. En ninguna otra circunstancia puedes hacerlo por más de once minutos.

Este antiguo Kriya es de mucha energía. El campo magnético está completamente entrelazado en la psique del yo. El aura está totalmente perturbada (reorganizada) y proyectada. La respiración, el prana, es controlada por los ocho golpes rítmicos y luego proyectada como sonido. Nada le falta.

Es un kriya muy secreto y selectivo. Hazlo con mucha reverencia, amor y devoción. Todo lo que tenga que ver con el prana está relacionado con Praanpathi, el que te da el prana, que sostiene tu vida. Hazlo con mucha reverencia, muy calmadamente.

Tengo que compartir con ustedes estos grandes kriyas secretos, y lo hago de buena fe. Pero eso no significa que puedas traicionar esa fe. Enseña (Bandhu Dya Kriya) un máximo de once minutos, y en una semana agrega un minuto (como se indicó anteriormente). Se siente bien, pero no exageres y pierdas contacto con tu entorno. Este kriya hace que una persona sea más que excelente. Te expande en el tiempo y espacio y todo en tu vida ordinaria puede comenzar a verse poco para ti. Te da la capacidad de elevarte por encima del tiempo y el espacio.

**Mudra:** Apoya los codos en tu caja torácica, las manos frente al pecho, con las palmas hacia arriba, junta los dedos de Mercurio (meñiques) y la parte exterior de las palmas. Mantén los dedos del Sol (anulares) y los dedos de Júpiter (índice) rectos y los pulgares hacia atrás. Las puntas de los dedos de Saturno (dedo medio) se tocan formando un triángulo. El mudra se

sostiene frente al centro del corazón en una posición cómoda y llena de oración, pero no tocan el pecho.



**Postura:** Siéntate en postura fácil con la columna recta, la barbilla levantada y el tórax levantado. Haz el mudra.

**Respiración:** Inhala por la nariz en ocho golpes (divide la inhalación en ocho segmentos iguales con una leve pausa entre cada segmento de modo que haya un comienzo y un final entre cada uno de ellos. En otras palabras, haz ocho inhalaciones separadas. "Cada inhalación tiene aproximadamente el "largo de una nariz". Puedes sentir que la respiración viaja a lo largo de la nariz desde las fosas nasales hasta las cejas y demora aproximadamente un segundo, por lo que las ocho inhalaciones tomarán ocho segundos. Exhala completa y totalmente con un silbido a través de los labios fruncidos. Continúa durante 11 minutos, a menos que sigas las instrucciones dadas más arriba.

## Original en Inglés

### Meditation for Developing Your Human Kindness

*Also known as Bandhu Dya Kriya, taught on 10-27-75*

*Bandhu means "brother or comrade;" Dya means "kindness;" and Kriya means "action."*

**You must have sufficient practice of this kriya before you attempt to do it for more than eleven minutes.** After one week of practice, you can add one minute to your practice. Thereafter, each week you can add one more minute, up to a total time of thirty-one minutes. **Under no other circumstances may you do this kriya for more than eleven minutes.**

"This most ancient kriya is a total energy. The magnetic field is totally interlocked into the psyche of the self. The aura is totally messed up (re-arranged) and totally projected. The breath, the praana, is controlled by the rhythmic eight (strokes) and then it is projected out as sound. It lacks nothing.

"It is a very secret and selective kriya. Give it a lot of reverence and do it with a lot of love and devotion. Anything which deals with prana is related to the *Praanpathi*, the one who gives you the prana, which sustains your life. Do it with a lot of reverence, very calmly.

"I have to share with you these great and secret kriyas and I do this in good faith. But that does not mean that you can betray that faith. Teach it (Bandhu Dya Kriya) a maximum of eleven minutes, then in a week add one minute (as stated above). It feels good, but don't overdo and lose touch with your environment. It makes a person beyond excellent. It expands you in time and space and everything (in ordinary life) may start to look little to you. It gives one the capacity to rise above time and space."

**Mudra:** Rest your elbows alongside your ribcage. Place your hands in front of your chest, palms facing upward, with the two Mercury (pinkie) fingers touching and the outside part of the base of the palm touching. Keep the Sun (ring) fingers and the Jupiter (index) fingers straight and the thumb pulled back. Touch the tips of the Saturn (middle) fingers so that they form a triangle. The mudra is held before the heart center in a comfortable, prayerful position, but it does not touch the chest.



**Posture:** Sit in Easy Pose with your spine straight, chin in and chest lifted. Place your hands in the mudra.

**Breath:** Inhale through the nose in eight strokes (break the inhalation into eight equal segments with a slight pause separating each part so that there is a distinct beginning and end to each segment. In other words, you are inhaling in eight separate "sniffs." Each stroke is about one "nose length." You can feel the breath travel the length of the nose from the nostril to the eyebrows. Each count of a stroke is about one second, so the eight stroke inhalation takes about eight seconds).

Exhale completely and totally with a whistle through the puckered lips. Continue for 11 minutes, no longer unless you follow the instructions above.