



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Guía del Alma

(Giaan Sudhaa Simran Kriya)

Texto original extraído de

<https://libraryofteachings.com/kriya.xgy?q=guidance%20of%20the%20soul%20%20sort:relevance&id=5b71b9dc-d202-6fd7-c374-04988e6a118d&name=Guidance-of-the-Soul>

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

Tiempo: 3 min - 11 min

Ejercicios: 1

Fecha: Jul 22, 1996

Fuente de Manual: *The Master's Touch*

Comentarios:

Esta meditación es una Kriya de Kundalini Sagrada. Es llamada Guía del Alma. Si se perfecciona, una persona tendrá poder sobre la vida y la muerte, no sólo para sí mismo, sino que también para todo lo que existe. El ejercicio puede llegar a ser doloroso. Mientras más dolor sientas, más debes esforzarte. Llegará un momento en que no habrá dolor. Aprende a confrontar tu dolor, tu calamidad, y a superarlos. Date poder a ti mismo con este ejercicio. Cerciórate de que los tres dedos se mantengan separados y estirados todo el tiempo.

Instrucciones:

1. Siéntate en postura fácil con la columna estirada.

2. Toca la punta del dedo índice con la punta del pulgar. Los otros tres dedos deberían mantenerse estirados, con los dedos separados lo más ampliamente que se pueda.
3. Asegura los codos doblados firmemente abajo a los lados de la caja torácica.
4. Coloca los mudras de las manos frente a cada hombro, con las palmas mirando hacia al frente.
5. Inclina los antebrazos hacia adelante en un ángulo de 45 grados desde los hombros. Esta es tu posición de partida.
6. En cada repetición del mantra Har, arquea las manos desde esta posición, hacia arriba y atrás alrededor de 30 centímetros, de manera que se detengan en forma abrupta, al lado de cada oreja. El resultado será una rápida sacudida del cuerpo. Las palmas continuarán mirando hacia adelante.
7. Luego rápidamente retoma la posición original.
8. Continúa a paso rápido, manteniendo los dedos rígidos y separados durante todo el movimiento. Hazlo en forma tan poderosa que sientas que te elevas con cada subida de las manos, y luego sientas que caes con una sacudida en tus glúteos.
9. Muévete junto con la música del Har Tántrico, o 1 movimiento por segundo.
10. Permanece en silencio mientras te mueves.

Mantra: Har





ORIGINAL EN INGLÉS

Guidance of the Soul (Giaan Sudhaa Simran Kriya)

Time: *3 min - 11 min*

Exercises: *1*

Date: *Jul 22, 1996*

Source Manual: *The Master's Touch*

Comments:

This meditation is a Sacred Kundalini Kriya. It is called Guidance of the Soul. If perfected, that person shall have power over life and death, not only for himself or herself, but for all that exists. The exercise may become painful. The more you are in pain, the more you must push. A stage will come when there will be no pain. Learn to confront your pain, your calamity, and overcome it. Give power to yourself through this exercise. Make sure that the three fingers remain apart and stiff the entire time.

Instructions:

1. Sit in easy pose with a straight spine.
2. Touch the tip of the index finger to the tip of the thumb. The other three fingers should be kept straight, with the fingers spread as wide apart as possible.
3. Secure the bent elbows firmly down into the sides of the ribcage.
4. Place the hand mudras in front of each shoulder, palms facing forward.

5. Tilt the forearms forward at a 45 degree angle from the shoulders. This is your starting position.
6. On each repetition of the mantra Har, arc the hands from the position, up and back about 12 inches, so they stop in a dead halt, next to each ear. The result will be a quick jerk of the body. The palms will continue to be facing forward.
7. Then quickly resume the original position.
8. Continue in a fast pace, keeping the fingers stiff and separated during the entire movement. Do it so powerfully that you feel yourself lifted with each rise of the hands, and then you feel yourself come down with a jerk on your buttocks.
9. Move to the music of Tantric Har, or 1 movement per second.
10. Remain silent as you move.

Mantra: Har