



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Gutka Kriya:

**Usando el Mantra Mágico como un Gutka
para Revertir la Energía Negativa**

Enseñado el 19 de julio de 1982

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/mantra/gutka-kriya-using-magic-mantra-gutka-reverse-negative-energy>

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Pritam Joti Kaur



"En este núcleo viviente de la psiquis, se necesita balance interno. Ésa es tu fuerza y poder. Si no quieres estar confundido, degradado, disgustado o deprimido, necesitas balance interno. ¿Qué es lo que mantiene el balance interno? *Shabad* (la corriente de sonido).

[La energía de nuestras vidas puede estar en un balance positivo o inverso (negativo)]. Por cada pensamiento, existe un equivalente. Por cada pensamiento negativo existe un pensamiento positivo equivalente. Para cada escenario negativo existe un equivalente positivo.

Si la energía es emocional, conmocional o devocional, todo es prana, ¿cierto? Y puede ser revertido.

Cuando tu mente pierde los estribos, aplica un gutka. ¿Qué es gutka? Es una palanca de detención. [Se encuentra en la rueda de agua llamada Rueda Persa, que es usada en Oriente]. Es una palanca que puede detenerte y sostener todo el peso del balance inverso. Entonces siempre que haya un balance inverso, si aplicas el gutka, lo detendrá. Cuando la energía es inversa y se detiene, irá a positivo y serás bueno de nuevo. ¿No es una forma simple de arreglarte a ti mismo?

¿Y cuál es el shabad del gutka? *Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kar.* Está escrito en el libro de la ley que, si este mantra se canta cinco veces, detendrá la mente bajo toda condición y la pondrá en reversa. Cinco veces. Inténtalo cuando quieras. Tu mente puede estar contaminada, sucia y fea, pero cuando cantes este mantra, *Siri Guru Granth Sahib* (la corriente de sonido del Infinito) se asentará en tu corazón. Estas no son palabras mías; son las palabras de Guru Gobind Singh (el Décimo Guru Sikh)."

-Yogi Bhajan

(Este mantra generalmente se canta en voz alta como un gutka, pero si las circunstancias lo hacen imposible, también es efectivo si se entona mentalmente).

Gutka Kriya

1. Siéntate en postura fácil con la columna derecha. Usa los pulgares para sostener abajo los dedos de Mercurio (meñiques) y los dedos del Sol (anulares). Levanta el dedo de Saturno (el del medio) en diagonal y baja el dedo de Júpiter (índice) en un ángulo (como unas tijeras). Estira tus brazos hacia adelante, paralelos al suelo, con las palmas mirando hacia abajo.

Cuando el dedo de Saturno está arriba y el dedo de Júpiter está más abajo, y están en una diagonal entre ellos, se llama Gutka Kriya.

Cierra tus ojos y concéntrate en el Punto del Tercer Ojo. Empieza a entonar de forma enérgica y continua *Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar.* Una entonación completa del mantra toma cerca de 4 segundos. Continúa cantando por 11 minutos.

Si puedes estirarte firme, poner los dedos rectos, mantener el ángulo correcto y concentrarte en el Punto del Tercer Ojo, empezarás a sentir algo. Algo empezará a suceder justo ahí. No esperes hasta mañana, siéntelo hoy. Ahora.

2. Luego inhala, sostén la posición, estira los brazos, estira la columna y sostén la respiración lo que más puedas. Exhala (en la clase, la respiración se sostuvo por

más de 1 minuto). Luego, rápidamente inhala y exhala 3 veces (cada inhalación y exhalación toma cerca de tres segundos).

3. Relájate y lleva las manos sobre el regazo. Lleva la atención al punto del Tercer Ojo y mantente atento a lo que sucede allí. 1 minuto.

Al referirse al Punto del Tercer Ojo, las escrituras yóguicas dicen "*Kamalbigaase, sabhdookhnaase*. En el momento en que el loto gira, toda enfermedad y dolor desaparecen".



4. Mantén tu atención en el Punto del Tercer Ojo y visualiza un enorme estanque de agua rectangular rodeado por un camino de mármol. Imagina que hay un gran portal al oeste del camino. De este portal sale un puente a un templo sagrado en el medio del estanque de agua. Suena música en el templo. Escúchala y experimentala: 2 minutos.

Inhala profundamente, exhala, relájate, abre los ojos y vuelve a tu estado de conciencia normal.

"Esto se llama Pratyahar, la ciencia de controlar la mente y sincronizarla completamente. ¿Qué es el gutka? Pratyahar. ¿Cuál es el mantra de Pratyahar? Ek Ong Kaar, Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kaar".

-Yogi Bhajan

Esta kriya puede encontrarse en Infinitud y Yo, disponible a través de KRI.

©The Teachings of Yogi Bhajan

ORIGINAL EN INGLÉS

Gutka Kriya: Using the Magic Mantra as a Gutka to Reverse Negative Energy

Taught on July 19, 1982

"In this living nucleus of a psyche, you need inner balance. That is your strength and power. If you don't want to be confused, degraded, upset, or depressed, you need the inner balance. What is that which keeps the inner balance? *Shabad* (the sound current).

[The energy of our lives can be in either a positive balance or a reverse (negative) balance.] For each thought there is an equivalent thought. For each negative thought there is an equivalent positive thought. For each negative scenario there is an equivalent positive one.

Whether the energy is emotional, commotional, or devotional, it is all prana, right? And it can be reversed.

When your mind is going berserk, apply a gutka. What is a gutka? It is a stopping lever. [It is found on the water wheel called a Persian Wheel, which is used in the Orient.] It is a lever that can stop you and take the entire weight of the reverse balance. So whenever there is a reverse balance, if you apply the gutka, it will stop it. When the energy is in reverse and it is stopped, it will go to the positive and you'll be good again. Isn't that a simple way to fix yourself?

And what is the shabad of the gutka? *Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad, Ek Ong Kar*. It is so written in the book of law that, if this mantra is chanted five times, it will stop the mind under all conditions and put it in its reverse gear. Five times. Try it any time you want. Your mind may be polluted, dirty, and ugly, but when you chant this mantra, *Siri Guru Granth Sahib* (the sound current of the Infinite) will sit in your heart. These are not my words; they are the words of Guru Gobind Singh (the Tenth Sikh Master)."

-Yogi Bhajan

(This mantra is generally chanted out loud as a gutka, but if circumstances make that impossible, it is also effective when chanted mentally.)

Gutka Kriya

1. Sit in Easy Pose with your spine straight. Use the thumb to lock down the Mercury finger (pinkie) and Sun fingers (ring). Raise the Saturn finger (middle) up at a diagonal and lower the Jupiter finger (index) down at an angle (like scissors). Stretch your arms straight out in front of you, parallel to the ground, with the palms facing down.

When the Saturn finger is higher and the Jupiter finger is lower and they are on a diagonal to each other, it is called GutkaKriya.

Close your eyes and concentrate at the Third Eye Point. Begin a brisk continuous chanting of *Ek Ong Kaar Sat GurPrasaad, Sat GurPrasaadEk Ong Kaar*. One complete recitation of the mantra takes about 4 seconds. Continue chanting for 11 minutes.

If you can stretch it tight, put the fingers straight, have the angle right, and concentrate at the Third Eye Point, you will start feeling something. Something will start happening right there. Don't wait for tomorrow, feel it today. Now.

2. Then inhale, hold the position, stretch the arms, stretch the spine, and hold the breath as long as you can. Exhale. (In class the breath was held for over 1 minute.) Then rapidly and powerfully inhale-and-exhale three times. (Each inhale and exhale takes about three seconds.)

3. Relax and put your hands in your lap. Put your attention at your Third Eye Point and be aware of what is going on there. 1 minute.

Referring to the Third Eye Point, the yogic scriptures say, "*Kamal bigaase, sabhdookhnaase*. The moment the lotus turns around, all disease and pain go away."

4. Keep your attention at the Third Eye Point and visualize a huge rectangular tank of water surrounded by a marble walkway. Imagine that there is a huge gate on the west side of the walkway. From this gate a bridge goes out to a holy temple in the middle of the tank of water. In the temple music is playing. Hear it and experience it: 2 minutes.

Inhale deeply, exhale, relax, open your eyes, and bring yourself back to ordinary awareness.

"*This is called Pratyahar, the science to control the mind and totally synchronize it. What is the gutka? Pratyahar. What is the mantra of Pratyahar?Ek Ong Kaar, Sat GurPrasaad, Sat GurPrasaad, Ek Ong Kaar.*"

-Yogi Bhajan

This kriya can be found in Infinity and Me, available through KRI.

©TheTeachings of Yogi Bhajan