



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Dhrib Dhrishti Lochina Karma—Meditación para un Discurso Inspirador, Verdadero y Profundamente Penetrante**

Texto original extraído de <https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/conscious-communication/dhrib-dhrishti-lochina-karma-meditation-inspiring-truthful>

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



Se dice que esta meditación es “La acción de adquirir visión sobre el futuro”.

El Bij Mantra, o mantra semilla (Sa Ta Na Ma), ayuda a unirse con tu destino—la vida gratificante que estás destinado a vivir— y representa el ciclo de la vida. Como resultado de dominar esta meditación, te volverás consciente en pensamiento y acción. **Tus palabras tendrán el poder de penetrar profundamente. Tus palabras inspirarán y siempre representarán la verdad de una situación dada.**

31 minutos es el tiempo usual para comenzar. El tiempo mínimo o de compromiso es de 15 minutos. Si quieres dominarla, practícala de 1 hora a 1 hora ½ cada vez. Se dice que 3 horas de práctica de una sola vez da apertura a habilidades psíquicas.

Cuando se practica en noche de luna llena, se dice que esta kriya influencia completamente la mente subconsciente. Mientras la mayoría de las meditaciones requiere largos periodos de práctica para poder dominarlas, es posible dominar esta kriya en una o varias prácticas. ¡Concéntrate con total devoción!

**Postura:** Siéntate en postura fácil con la columna derecha.

**Mudra:** Apoya tus muñecas en las rodillas con las palmas hacia arriba. Coloca tus manos en Gyan Mudra – toca la punta de tu dedo índice con el pulgar y mantén los dedos medio, anular y meñique rectos.

Traba los bordes de tus dientes frontales; puede que necesites mover tu mandíbula inferior hacia adelante para alinear las filas de dientes superior e inferior.

**Ojos:** Enfoca gentilmente tus ojos en la punta de la nariz. La lengua toca el techo del paladar de manera relajada; esto debería suceder automáticamente luego de aproximadamente un minuto de meditación.

**Mantra:** Mentalmente, proyecta el mantra Sa Ta Na Ma desde tu tercer ojo. Concéntrate en crear una poderosa proyección y armonía interior.

**Tiempo:** El tiempo mínimo sugerido para esta meditación es de 15 minutos, y puedes ir aumentando a 31 minutos. (Luego, para dominar esta meditación, puedes aumentar lentamente tu tiempo a 1 ½ hora por sesión).

**Para terminar:** Cuando termines la meditación, relájate y envía tus bendiciones por la paz.

*Sa* – totalidad, vida

*Ta* – creación, nacimiento

*Na* – muerte, transición

*Ma* – renacimiento

Esta meditación es recomendada para dominar el 6° cuerpo, la Línea de Arco.

## **Comentarios de Yogi Bhajan:**

El nombre de esta poderosa, pero simple meditación, significa “La acción de adquirir visión sobre el futuro”. Se dice que una práctica honesta de esta kriya imparte muchos beneficios.

...Tus palabras penetrarán profundo. Por lo tanto, aprende a hablar de manera inspiradora, o de otra manera puedes arruinar a mucha gente... sé muy cuidadoso. Da un poder que llaman Vakh Siddhi. Da Drisht Siddhi. Drisht Siddhi es donde tu ojo puede corregir el canal del Universo – puedes computar la energía universal a través de la vista y te da un gran poder sanador.

Segundo poder... tus palabras se convierten en leyenda y ocurren.... Tercero, puedes proyectar tu personalidad mentalmente a cualquier lugar, y casi siempre se sentirá físicamente. Y las personas escribirán ‘Te sentí ayer en mi habitación, tu vibración continuó conmigo’. No es inusual.

Estas cosas son nada. No empieces a volverte egocéntrico cuando estas cosas sucedan. Estas son consecuencias de esta meditación.

Y finalmente, siempre te presentará las consecuencias de cualquier secuencia de acciones que empieces. Para tener ese poder, tienes dos mantras para protegerte. Este es un poder monstruoso, me encanta que lo tengas, no hay problema, pero hay dos mantras que deben ser recitados regularmente por ti para protegerte. Uno es el Adi Shakti Mantra (en la forma de Laya yoga - Ek Ong Kar-uh, Sat (uh) Nam-uh, SiriWha-uh, Hay Guru). [La otra] es ...'Ad Guray Nameh Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh.

© The Teachings of Yogi Bhajan

## ORIGINAL EN INGLÉS

### Dhrib Dhrishti Lochina Karma—Meditation for Inspiring, Truthful, Deeply Penetrating Speech



This meditation is said to be “The action of acquiring insight into the future.”

The Bij Mantra, or seed mantra (Sa Ta Na Ma), helps join you with your destiny—the fulfilling life you are meant to live—and signifies the cycle of life. As a result of mastering this meditation, you will become conscious in thought and action. Your words will have the power to penetrate deeply. **Your words will inspire and always represent the truth of a given situation.**

A typical starting duration is 31 minutes. Minimum or compromise time is 15 minutes. If you wish to master it, practice for 1- 1/2 hours at a sitting. Three hours practice at a sitting are said to open up psychic abilities.

When practiced on the eve of the full moon, the kriya is said to influence the subconscious mind most completely. While most meditations require long periods of practice for mastery, it is possible to master this kriya in one or several sittings. Concentrate with total devotion!

**Posture:** Sit in easy pose with a straight spine.

**Mudra:** Rest your wrists on your knees with the palms facing up. Place your hands in Gyan Mudra—catch the tip of your index finger with your thumb and keep the middle, ring, and little fingers straight.

Lock the edges of your front teeth together; you may need to move your lower jaw forward to align the upper and lower rows of teeth.

**Eyes:** Gently focus your eyes on the tip of your nose. Your tongue touches the upper palate in a relaxed way; it should happen automatically after approximately one minute of meditation.

**Mantra:** Mentally project the mantra Sa Ta Na Ma (all “a’s” are pronounced as the “a” in “father”) out from your third eye. Concentrate on creating a powerful projection and internal harmony.

**Time:** The minimum time suggested for this meditation is 15 minutes, and you may build up to 31 minutes. (Then, to master this meditation, you can slowly build your time to 1½ hours at a sitting.)

**To End:** When you finish the meditation, relax, and send out blessings for peace.

*Sa* – totality, life

*Ta* – creation, birth

*Na* – death, transition

*Ma* – rebirth

This meditation is recommended to master the 6th body, the arcline.

### **Comments by Yogi Bhajan:**

The name of this very powerful, but simple, meditation means 'The action of acquiring insight into the future.' Honest practice of this kriya is said to impart many benefits.

"...Your words will penetrate deep. Therefore, learn to talk inspiringly, otherwise you can ruin lots of people...be very careful. It gives a power they call Vakh Siddhi. It gives Drisht Siddhi. Drisht Siddhi is where your eye can correct the channel of the Universe—you can compute the universal energy through the eyesight and it gives you a great healing power.

“Second power...your words become the legend and it happens...Third is you can project your personality mentally anywhere, and mostly will be felt physically. And

the people will write, 'I felt you yesterday in my room, your vibration followed with me.' It is not unusual.

"These things are just nothing. Don't start to become egocentric when these things happen. These are the very off shoots of this meditation.

"And finally, it always will present you the consequences of any sequence of actions you start. Now to have that power you have two mantras to guard yourself. This is a monster power, I love you to have it, there is no problem, but there are two mantras which must be recited by you regularly to guard you. One is the Adi Shakti Mantra (Laya yoga form—Ek Ong Kar-uh, Sat (uh) Nam-uh, Siri Wha-uh, Hay Guru), [The other] is ...'Ad Guray Nameh Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh.'"

© The Teachings of Yogi Bhajan