



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación Karam Shambavi Mudra

Texto original extraído de

www.libraryofteachings.com/kriya.xqy?q=Death%20sort:relevance&id=4e1e1741-ed01-d7a3-9fc1-07806dd05d7e&name=Karam-Shambavi-Mudra-Meditation

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

Tiempo: 33 minutos – 1 hora 13 minutos

Ejercicios: 3

Fecha: 2 de mayo, 1972

Fuente: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Comentarios:

En la vida hay constantes ondas de emociones, pero estas ondas no son la vida. El punto más alto de conciencia en la vida es el amor, pero el amor es una frecuencia constante de vibraciones a través de la vida que no tiene condiciones. El problema con nosotros es que los aspectos positivos y negativos del ego no están equilibrados de manera que la neutralidad y constancia no se pueden arraigar. El ego positivo es la proyección vibratoria constante del yo. El ego negativo es la sobre proyección o la disminución del ser. El desequilibrio de estos dos nos hace incapaces de conquistar el miedo a la muerte de manera que resistimos el cambio y la evolución a una conciencia más alta, debido a que cada cambio real es experimentado como una muerte. Esta kriya equilibra el ego, conquista el miedo a la muerte, da un sueño profundo, elimina los sueños extraños y crea una actitud positiva en la vida. Es especialmente buena de practicar al atardecer o cuando el sol está en un ángulo de 60 grados. Estos periodos del día son tus puntos débiles diarios cuando la negatividad puede triunfar fácilmente. Esta kriya saca la negatividad y la elimina. Esta kriya tiene dos partes. Parte uno estimula el ego positivo. Parte dos, estimula el ego negativo y algunas veces terminara en depresión y pensamientos muy turbulentos. El mejor procedimiento

es siempre practicar las dos partes juntas. Luego de un incremento paulatino del tiempo, parte uno puede ser practicada por 31 minutos y la parte dos puede ser practicada por 31 minutos. Esto debería ser seguido por 11 minutos de relajación profunda. Si estás irritado cuando comienzas a practicar esta kriya, agrega la Kriya de Relajación en Movimiento antes de la relajación profunda; la cual está disponible en el manual I Am a Woman y otras publicaciones de KRI.

Estimulante del Ego Positivo (11 minutos)

1. Siéntate en postura fácil con la columna erguida.
2. Baja tu barbilla hacia el espacio en lo alto del esternón entre las clavículas (la hendidura del manubrio del esternón).
3. Las manos están en Gyan Mudra, con el dedo índice sobre la punta del pulgar. Los codos están relajados a los costados del cuerpo y los antebrazos están directamente en frente del cuerpo, paralelos al suelo, con las palmas hacia arriba.
4. Concéntrate en la base de la nariz, sintiendo como si las cejas y los antebrazos estuvieran en línea y que el punto del entrecejo fuera un tercer brazo.
5. Inhala en 4 partes iguales, vibrando mentalmente el mantra Sat con cada inhalación.
6. Exhala completamente en un tiempo, vibrando mentalmente el mantra Naam.

Para Finalizar

1. Inhala profundamente y lentamente lleva tu cabeza hacia atrás, levantando la nariz.
2. Exhala. Endereza el cuello para comenzar la parte dos (estimulante del ego negativo).



Estimulante del Ego Negativo (11 minutos)

1. Siéntate en Postura de Loto o Postura Fácil. Deja caer la cabeza hacia atrás de manera que la barbilla esté en lo alto.
2. Lleva las manos entre las piernas y colócalas con las palmas hacia arriba debajo de los glúteos, los dedos están apuntando hacia atrás de ti.
3. Inhala en 4 partes iguales, vibrando mentalmente el mantra Sat con cada inhalación, exhala en un tiempo, vibrando Naam.
4. Concéntrate mentalmente en el recto.

Para finalizar

Inhala y endereza el cuello. Relaja el cuerpo y la respiración completamente y medita.



Relajación Profunda (11 minutos)

Relájate profundamente.



ORIGINAL EN INGLÉS

3 exercises

33 min - 1 hr 13 min

Kriya: Yoga Sets, Meditations, ClassicKriyas

In life there are constantly waves of emotions, yet life is not these waves. The highest point of consciousness in life is love, but love is a constant frequency of vibrations throughout life that has no conditions. The problem with us is that the positive and negative aspects of the ego are not balanced so neutrality and constancy cannot take root. Positive ego is the constant vibratory projection of the self. Negative ego is the over-projection or under-contraction of the self. The imbalance of these two makes us unable to conquer the fear of death so we resist changing and evolving to higher consciousness, because every real change is experienced as a death.

This kriya balances the ego, conquers the fear of death, gives sound sleep, eliminates strange dreams and creates a positive attitude in life. It is especially good to practice at sunset or whenever the sun is at a 60-degree angle. These periods of the day are your daily weak points when negativity can easily triumph. This kriya draws out the negativity and eliminates it.

This kriya has two parts. Part One is the positive ego stimulant. Part Two stimulates the negative ego and will sometimes result in depression and very unruly thoughts. The best procedure is to always practice the two parts together. After a slow buildup of time, Part One can be practiced 31 minutes and then Part Two can be practiced for 31 minutes. This should then be followed by 11 minutes of deep relaxation. If you are irritated when you begin practicing this kriya, add Movement Relaxation Kriya* before the deep relaxation.

Available in the I Am a Woman Yoga Manual and other KRI publications.

Positive Ego Stimulant (11 minutes to 31 minutes)

1. Sit in Easy Pose with the spine straight.
2. Bring the chin down into the space at the top of the sternum between the collar bones (the manubrial notch).
3. Hands are in Gyan Mudra, with index finger on the tip of the thumb. The elbows are relaxed by the sides and the forearms are directly in front of the body, parallel to the ground, palms up.
4. Concentrate at the root of the nose, feeling as if the eyebrows and forearms are in line and that the Brow Point is a third arm.
5. Inhale in 4 equal parts, mentally vibrating the mantra Sat with each inhalation.

6. Exhale completely in one long stroke mentally vibrating the mantra Naam.

To End

1. Inhale deeply and slowly bring the head back up and extend the neck back, lifting the nose.
2. Exhale. Straighten the neck to begin Part Two.

Eye Focus Root of the Nose

Mudra Gyan Mudra

Mantra

Sat SatSatSatNaam



Negative Ego Stimulant (11 minutes to 31 minutes)

1. Sit in Lotus Pose or Easy Pose. Drop the head back so the chin is high.
2. Bring the hands between the legs and place them palm up beneath the buttocks; the fingers will be pointing behind you.
3. Inhale in 4 equal parts mentally vibrating Sat with each inhalation; exhale in one breath vibrating Naam.
4. Concentrate mentally through the rectum.

To End

1. Inhale and bring the neck straight. Relax the body and the breath completely and meditate.

Mantra

Sat SatSatSatNaam



Deep Relaxation (11 minutes)

Deeply relax.

