



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para Liberar la Aflicción y la Ira

Texto original extraído de

www.libraryofteachings.com/kriya.xgy?q=Japji%20sort:relevance&id=5d11eab7-7496-6a1b-ef21-245ec7b53c73&name=Meditation-to-Release-Distress-and-Anger

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

Tiempo: 19 minutos

Ejercicios: 1

Fecha: 19 enero 1998

Fuente: Conferencia

Comentarios:

Esta kriya permite experimentar el efecto del quinto pauri del Japji Sahib. Crea el ritmo y escúchalo. Recuerda cualquier cosa que te haya enojado durante el día, sólo recuerda la ira, y luego sólo canta. Comenzarás a sentir que eres tonto por sentir ira. El lenguaje del humano es algo que no es tan perfecto. Es por eso que tenemos al Shabad Guru. La permutación y combinación del Shabad están ahí para llevarte a través de tu ego hacia el Infinito.

Manos entrelazadas sobre el pecho (18 minutos)

1. Siéntate en postura fácil.
2. Entrelaza los dedos y colócalos con las palmas estiradas sobre el centro del corazón. El meñique izquierdo es el último dedo más cercano al suelo. Estira los pulgares lejos de las manos y presiónalos, colócalos sobre el pecho.
3. Focaliza los ojos en la punta de la nariz.

4. Canta DUKH PARHAR SUKH GHAR LAI JAA-IE en monotonó con el sonido "Humm". Crea un ritmo con cada repetici3n tomando alrededor de 3 segundos. Escucha mientras cantas.

Para Finalizar

Inhala profundamente. Exhala y comienza la siguiente parte inmediatamente.

Manos sobre los hombros (1 minuto)

1. Mantén los ojos en la punta de la nariz
2. Coloca tus manos sobre los hombros. Estira los codos hacia los lados con los antebrazos paralelos al suelo. No debe haber tensi3n.
3. Continua cantando DUKH PARHAR SUKH GHAR LAI JAA-IE

Para Finalizar

Inhala y exhala profundamente tres veces. Relaja

ORIGINAL EN INGLÉS

1 exercise 19 min - 19 min

Lecture

Comments:

This kriya allows one to experience the effect of the 5th pauree of Japji Sahib. Create the rhythm and listen to it. Remember anything that made you angry during the day today, just remember the anger, and then just chant. You will start feeling you are foolish to be angry. The language of the human is not something so perfect. That is why we have Shabad Guru. The permutation and combination of the Shabad is there to take you across your ego into Infinity.

Meditation to Release Distress and Anger

Interlaced Hands on Chest (18 minutes)

1. Sit in Easy Pose.
2. Interlace the fingers and place them palms flat against the Heart Center. The left pinkie finger is the last finger nearest the floor. Stretch the thumbs away from the hands and press the pads of the thumbs together, resting against the chest.
3. Fix the eyes on the tip of the nose.
4. Chant DUKH PARHAR SUKH GHAR LAI JAA-IE in a monotone with the 'Humm' sound. Create a rhythm with each repetition taking about 3 seconds. Listen as you chant it.

ToEnd

1. Inhale deep. Exhale and begin the next part immediately.

HandsonShoulders (1 minute)

1. Keep the eyes on the tip of the nose.
2. Place your hands on your shoulders. Stretch the elbows to the sides with the upper arms parallel to the ground. Feel no tension.
3. Continue chanting DUKH PARHAR SUKH GHAR LAI JAA-IE.

ToEnd

1. Inhale and exhale deeply three times. Relax.

Eye Focus Tip of the Nose

Mantra

- DukhParharSukhGharLaiJaa-ie

