



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Kriya del Calibre

Texto original extraído de [www.3ho.org/caliber-kriya](http://www.3ho.org/caliber-kriya)

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



Enseñada por Yogi Bhajan el 22 de noviembre de 1977

*“Calibre es la capacidad total de un individuo de proyectar su identidad. No te equivocas, no fallas, no lo haces mal, no te hundes. Tu calibre no te falla. El calibre es un poder básico y consistente a partir del cual una persona puede proyectar, comunicar y posicionarse, como una bala.”*

*-Yogi Bhajan, 31/07/96*

**Postura:** Siéntate en una postura meditativa con la columna recta.

**Mudra:** La base de la palma derecha cubre la oreja derecha y la base de la palma izquierda cubre la oreja izquierda, de modo que los dedos rodean la parte de atrás de la cabeza. Los dedos y pulgares de cada mano están juntos. Las puntas de los dedos de Saturno (medios) se tocan entre sí detrás de la cabeza; si el cabello está suelto, asegúrate de que las manos estén tocando la piel del cuello. Extiende los codos hacia los lados.

**Ojos:** 1/10 abiertos.

**Mantra:** Ek Ong Kaar

**Para practicar:** Inhala y exhala profundamente un par de veces. Luego, inhala para comenzar. Canta el mantra tres veces con toda tu fuerza. “No sigas la música. Ve tras toda la fuerza del impacto.” Después de cantar el mantra 3 veces presiona la lengua contra el paladar superior con toda tu fuerza. Respira naturalmente, y presiona fuerte por 60 segundos.

**Tiempo:** Un ciclo de la práctica toma aproximadamente 90 segundos.

**Condiciones especiales:** Bajo ninguna circunstancia se debe entonar el mantra más de tres veces o presionar la lengua durante más de un minuto.

¿Qué queremos cambiar en nosotros mismos?. Definitivamente queremos cambiar nuestro calibre. Queremos hacer que nuestro calibre sea positivo y elevado, de modo que podamos alcanzar la sensación completa de creatividad, para que podamos conocerla. Esa es la máxima sensación que disfrutamos como seres humanos.

© The Teachings of Yogi Bajan

Esta kriya se encuentra en el manual KRIYA, disponible a través de KRI.

## ORIGINAL EN INGLÉS

### CaliberKriya



Taught by Yogi Bhajan on November 22, 1977

“Caliber is the total capacity of an individual to project one’s identity. You do not miss, you do not fail, you do not go wrong, you do not go under. Your caliber does not fail you. Caliber is a basic, consistent power in which a person can project, communicate, and lodge oneself, like a bullet.”

*-Yogi Bhajan, 7/31/96*

**Posture:** Sit in a meditative posture with a straight spine.

**Mudra:** The heel of the right palm covers the right ear and the heel of the left palm covers the left ear so that the fingers come around to the back of the head. The fingers and thumbs of each hand are together. The tips of the Saturn (middle) fingers touch each other behind the head; if the hair is down, be sure the hands are touching the skin of the neck. Extend the elbows straight out to the sides.

**Eyes:** 1/10th open.

**Mantra:** Ek Ong Kaar

**To Practice:** Inhale deeply and exhale a few times. Then inhale to begin. Chant the mantra three times with maximum force. “Don’t go after the music. Go after the full blast strength.” After chanting the mantra 3 times press the tongue flat against

the upper palate with all your strength. Breathe naturally, and press hard for 60 seconds.

**Time:** One cycle of the practice is approximately 90 seconds.

**Special Conditions:** Under no circumstances should the mantra be done more than three times or the tongue pressed for more than a minute.

What do we want to change in ourselves? We definitely want to change our own caliber. We want to make our caliber positive and high so that we can grasp the entire feeling of creativity, so that we can know. That is the extreme sense we enjoy as human beings.

© The Teachings of Yogi Bhajan

This kriya can be found in the manual, KRIYA, available through KRI.