



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Kriya Meditación para Remover Conflictos Internos

Texto original extraído de www.libraryofteachings.com/kriya-print.xqy?q=Conscious%20listening%20sort:relevance&id=3eb7a285-c6d8-3f71-79fd-1bb40e889c6f&name=Meditation-Kriya-to-Remove-Inner-Conflicts

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

Tiempo: 11 minutos – 22 minutos

Ejercicios: 1

Fecha: 24 octubre, 2000

Manual Fuente: Conferencia

Comentarios:

Esta meditación fue dada para crear el poder de la comunicación efectiva. Confirmar y establecer que tu comunicación sea consciente, directa y real. “Cuando hablas debes escuchar (a ti mismo) y debes comprenderlo. Si no desarrollas esta personalidad, no tendrás el conocimiento del universo; serás discapacitado. La gran sabiduría del universo, la divina sabiduría del universo no será parte de ti.” Yogi Bhajan.

Instrucciones:

1. Siéntate en postura fácil con la columna erguida.
2. Dobra los codos, antebrazos paralelos al suelo, descansando sobre el cuerpo al nivel de las costillas inferiores.
3. Entrelaza los dedos con los pulgares trabados (cerradura de Venus) al frente del plexo solar, las palmas miran hacia el cuerpo.
4. Cierra tus ojos.
5. Canta, escucha y comprende el mantra: Hume Hum Brahm Hum (nosotros somos nosotros, nosotros somos Dios). En la clase original fue usada la grabación de Nirinjan Kaur (Hume Hum).

Para Finalizar:

Inhala profundamente, retén el aire por 15 segundos y contempla: te has escuchado a ti mismo elevarte a esa consciencia. Exhala. Inhala profundo nuevamente, retén por 10 segundos y trata de comprender. ¿Escuchaste lo que dijiste? Exhala. Inhala profundo nuevamente, retén por 15 segundos y contempla: ¿Escuchaste lo que dijiste y comprendes lo que dijiste en lo profundo de tu corazón? Exhala y relaja.

Comentarios:

Esto fue enseñado por 22 minutos en la clase original. Es mejor comenzar con 11 minutos y construir hasta llegar a los 22 minutos.

ORIGINAL EN INGLÉS

Meditation Kriya to Remove Inner Conflicts

1 exercise 11 minutes- 22 minutes

This meditation was given to create the power of effective communication. Confirm and establish your communication to be conscious, direct and real. "When you speak you must hear [yourself] and you must understand it. That personality, if you don't develop it, you will not have knowledge of the universe, you will be handicapped. The wise wisdom of the universe, the divine wisdom of the universe will not be a part of you." —Yogi Bhajan

Comments: This was taught for 22 minutes in the original class. It is best to begin with 11 minutes and build up to 22 minutes.

1. Sit in Easy Pose with a straight spine.
2. Bend the elbows, forearms parallel to the ground, resting against the body at the level of the lower ribcage.
3. Interlace the fingers with the thumbs interlocked (Venus Lock) in front of the solar plexus, palms face the body.
4. Close the eyes.
5. Chant, listen and understand the mantra: HUMEE HUM BRAHM HUM (We are we, we are God) The recording by Nirinjan Kaur (Humees Hum) was used in the original class.
- 6.

To End

Inhale deep, hold the breath for 15 seconds and contemplate: have you heard yourself to raise yourself into that consciousness. Exhale. Inhale deep again, hold the breath for 10 seconds and try to understand. Did you hear what you said? Exhale. Inhale deep again, hold for 15 seconds and contemplate: Did you hear what you said and do you understand what you said deep in your heart? Exhale. Relax.

Eye Focus Closed

Mudra Venus Lock

Mantra

Humees Hum Brahm Hum