



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Gudtkaa Kriya

Texto original extraído de

<https://libraryofteachings.com/kriya.xgy?q=Gudtkaa%20kriya%20sort:relevance&id=5dce8fdd-d873-3520-a5f8-f2fe1969cb28&name=Gudtkaa-Kriya>

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur

Ejercicios: 3 ejercicios

Tiempo: 14 minutos

Fecha: 19 de julio, 1982

Manual: Infinity and Me

Comentarios:

En este núcleo vivo de la psique, necesitas equilibrio interno. Esa es tu fuerza y poder. Si no quieres estar confundido, degradado, molesto o depresivo, necesitas el equilibrio interno. ¿Qué es lo que mantiene el equilibrio interno? El Shabad (la corriente de sonido). La energía de nuestras vidas puede estar en un equilibrio positivo o en un equilibrio inverso (negativo): para cada pensamiento hay un pensamiento equivalente. Para cada pensamiento negativo hay un pensamiento positivo equivalente. Para cada escenario negativo hay un equivalente positivo. Si la energía es emocional, conmocional o devocional, todo es praana, ¿verdad? Y se puede revertir. Cuando tu mente se está volviendo loca, aplica un gudtkaa. ¿Qué es un gudtkaa? Es una palanca de freno. Se encuentra en la rueda de agua llamada Rueda Persa, que se usa en Oriente. Es una palanca que puede detenerte y soportar todo el peso del balance inverso. Entonces, siempre que haya un equilibrio inverso, si aplicas el gudtkaa, lo detendrás. Cuando la energía está en reversa y se detiene, irá a lo positivo y volverás a estar bien. ¿No es esa una manera simple de arreglarse? ¿Y cuál es el shabad del gudtkaa? **Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat**

Gur Prasaad, Ek Ong Kar. Está escrito en el libro de la ley que si este mantra se canta cinco veces, detendrá la mente bajo cualquier condición y la pondrá en reversa. Cinco veces. Pruébalo cuando quieras. Tu mente puede estar contaminada, sucia y fea, pero cuando cantas este mantra, Siri Guru Granth Sahib (la corriente sonora del Infinito) se sentará en tu corazón. Estas no son mis palabras, son las palabras de Guru Gobind Singh (el Décimo Maestro Sikh). Este mantra es generalmente cantado en voz alta como un gudtkaa, pero si las circunstancias lo hacen imposible, también es efectivo cuando se canta mentalmente.

1. Cantando (11 minutos)

Comentarios: *Cuando el dedo de Saturno está más alto y el dedo de Júpiter está más bajo y están en diagonal entre sí, se llama Gudtkaa Kriya. Si puedes estirarlo con fuerza, poner los dedos rectos, tener el ángulo correcto y concentrarte en el Punto del Tercer Ojo, comenzarás a sentir algo. Algo comenzará a suceder allí mismo. No esperes hasta mañana, siéntelo hoy. Ahora.*

1. Siéntate en postura fácil con la columna recta.
2. Usa el pulgar para bloquear los dedos de Mercurio (meñique) y del Sol (anular).
3. Levanta el dedo de Saturno (medio) hacia arriba en diagonal y baja el dedo de Júpiter (índice) hacia abajo en ángulo (como unas tijeras).
4. Estira los brazos hacia adelante, paralelos al suelo, con las palmas hacia abajo.
5. Cierra los ojos y concéntrate en el punto del tercer ojo.
6. Comienza un rápido canto continuo de **Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar**. Una recitación completa del mantra lleva unos cuatro segundos.
7. Continúa cantando.

Para terminar

1. Inhala, mantén la posición, estira los brazos, estira la columna y contén la respiración todo el tiempo que puedas. Exhala. (En clase, la respiración se mantuvo durante más de 1 minuto).
2. Luego inhala y exhala rápida y poderosamente, tres veces. Cada inhalación y exhalación dura unos tres segundos.

Focalización: Punto del entrecejo

Mantra: Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar.

2. Meditación (1 minuto)

Comentarios: Refiriéndose al Punto del Tercer Ojo, las escrituras yóguicas dicen: "Kamal bigaase, sabhdookhnaase. En el momento en que el loto se da vuelta, todas las enfermedades y el dolor desaparecen".

1. Relájate y pon tus manos en el regazo. Pon tu atención en el Punto del Tercer Ojo y sé consciente de lo que está sucediendo allí.

Focalización: Punto del entrecejo

Mudra: Manos en el regazo.

3. Meditación (2 minutos)

1. Mantén tu atención en el Punto del Tercer Ojo y visualiza un enorme tanque de agua, rectangular, rodeado por una pasarela de mármol.
2. Imagina que hay una gran puerta en el lado oeste de la pasarela. Desde esta puerta sale un puente hacia un templo sagrado en medio del tanque de agua. En el templo, la música está sonando. Escucha y vive la experiencia.

Para terminar

1. Inhala profundamente, exhala, relájate, abre los ojos y regresa a la conciencia ordinaria.

Focalización: Punto del entrecejo

Mudra: Manos en el regazo.

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Gudtkaa Kriya

Exercises: 14 exercises

Time: 14 minutes

Date: July 19, 1982

Source manual: Infinity and Me

Comments:

In this living nucleus of a psyche, you need inner balance. That is your strength and power. If you don't want to be confused, degraded, upset, or depressed, you need the inner balance. What is that which keeps the inner balance? Shabad (the sound current). The energy of our lives can be in either a positive balance or a reverse (negative) balance: For each thought there is an equivalent thought. For each negative thought there is an equivalent positive thought. For each negative scenario there is an equivalent positive one. Whether the energy is emotional commotional, or devotional, it is all praana, right? And it can be reversed. When your mind is going berserk, apply a gudtkaa. What is a gudtkaa? It is a stopping lever. It is found on the water wheel called a Persian Wheel, which is used in the Orient. It is a lever that can stop you and take the entire weight of the reverse balance. So whenever there is a reverse balance, if you apply the gudtkaa, it will stop it. When the energy is in reverse and it is stopped, it will go to the positive and you'll be good again. Isn't that a simple way to fix yourself? And what is the shabad of the gudtkaa? EkOngKaar Sat GurPrasaad, Sat GurPrasaad, EkOngKar. It is so written in the book of law that if this mantra is chanted five times, it will stop the mind under all conditions and put it in it reverse gear. Five times. Try it any time you want. Your mind may be polluted, dirty, and ugly, but when you chant this mantra, Siri Guru Granth Sahib (the sound current of the Infinite) will sit in your heart. These are not my words, they are the words of Guru Gobind Singh (the Tenth Sikh Master). This mantra is generally chanted out loud as a gudtkaa, but if circumstances make that impossible, it is also effective when chanted mentally.

1. Chanting

Comments: *When the Saturn finger is higher and the Jupiter finger is lower and they are on a diagonal to each other, it is called GudtkaaKriya. If you can stretch it tight, put the fingers straight, have the angle right, and concentrate at the Third Eye Point, you will start feeling something. Something will start happening right there. Don't wait for tomorrow, feel it today. Now.*

Chanting (11 minutes)

Sit in Easy Pose with your spine straight.

Use the thumb to lock down the Mercury (pinkie) and Sun (ring) fingers.

Raise the Saturn (middle) finger up at a diagonal and lower the Jupiter (index) finger down at an angle (like scissors).

Stretch your arms straight out in front of you, parallel to the ground, with the palms facing down.

Close your eyes and concentrate at the Third Eye Point.

Begin a brisk continuous chanting of EkOngKaar Sat GurPrasaad, Sat GurPrasaadEkOngKaar. One complete recitation of the mantra takes about four seconds.

Continue chanting.

To End

Then inhale, hold the position, stretch the arms, stretch the spine, and hold the breath as long as you can. Exhale. (In class the breath was held for over 1 minute.)

Then rapidly and powerfully inhale-and-exhale, three times. Each inhale and exhale takes about three seconds.

Eye Focus Brow Point

Mantra

EkOngKaar Sat GurPrasaad, Sat GurPrasaadEkOngKaar.

2. Meditation

Comments: Referring to the Third Eye Point, the yogic scriptures say, "*Kamal bigaase, sabhdookhnaase. The moment the lotus turns around, all disease and pain go away.*"

Meditation (1 minute)

Relax and put your hands in your lap. Put your attention at your Third Eye Point and be aware of what is going on there.

Eye Focus Brow Point

Mudra Hands in Lap

3. Meditation

Meditation (2 minutes)

1. Keep your attention at the Third Eye Point and visualize a huge rectangular tank of water surrounded by a marble walkway.
2. Imagine that there is a huge gate on the west side of the walkway. From this gate a bridge goes out to a holy temple in the middle of the tank of water. In the temple music is playing. Hear it and experience it.

To End

1. Inhale deeply, exhale, relax, open your eyes, and bring yourself back to ordinary awareness.

Eye Focus Brow Point

Mudra Hands in Lap