



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## Kirtan Kriya

Extraído del Manual de Instructores de Kundalini Yoga Nivel 1 “El Maestro de la Era de Acuario”  
por Atma Kirtan Singh en servicio para APKY Chile

Siéntate en postura fácil, con un ligero llalandar bandh



**Posición de los ojos:** Medita en el punto del entrecejo.

**Mantra:** Produce los cinco sonidos primordiales (panll shabd). S, T, N, M, A. en la forma original de la palabra:

**SAA:** Infinito, cosmos, principio.

**TAA:** Vida, existencia.

**NAA:** Muerte, cambio, transformación.

**MAA:** Renacimiento.

Cada repetición del mantra completo toma de 3 a 4 segundos.

Este es el ciclo de la creación. Desde el infinito llega la vida y la existencia individual. De la vida viene la muerte o el cambio. De la muerte viene el renacimiento de la conciencia al gozo del infinito, mediante lo cual la compasión conduce a la vida de nuevo.

**Mudra:** Este mantra puede realizarse con diferentes mudras. Lo más común es empezar con gyan mudra. Los codos están rectos durante el canto y el mudra cambia cuando cada yema del dedo toca, alternadamente, la yema del pulgar con una presión firme.

En **SAA**, toca el primer dedo (de Júpiter).

En **TAA**, toca el segundo dedo (de Saturno).

En **NAA**, toca el tercer dedo (del Sol).

En **MAA**, toca el cuarto dedo (de Mercurio).



Canta en los tres lenguajes de la conciencia :

Humano: en voz alta o normal (el mundo).

Amantes: susurro fuerte (la añoranza de pertenecer).

Divino: mentalmente, en silencio (lo infinito).

Medita en los sonidos primordiales en forma de “L”. Es decir, siente que hay una afluencia constante de energía cósmica hacia el centro solar o Décima Puerta. Imagina que la energía de cada sonido se mueve a través del chakra de la coronilla y sale del punto del tercer ojo proyectándose al Infinito.

**Tiempo:** Comienza el kriya con una voz normal durante 5 minutos; luego susurra durante 5 minutos; luego, profundiza en el sonido y vibralo silenciosamente durante 10 minutos. Después, regresa al susurro durante 5 minutos y en seguida en voz alta por 5 minutos. La duración de la meditación puede variar, siempre que mantengas la proporción entre voz alta, susurro, silencio, susurro y voz alta.

**Para finalizar:** Esta secuencia durará 30 minutos, seguida de un minuto de oración en silencio. Luego inhala y exhala. Estira la columna, con las manos lo más arriba posible. Esparce los dedos ampliamente, toma varias respiraciones profundas. Relájate.

## Comentarios

Cada vez que el mudra se cierra al juntar el pulgar con un dedo, el ego “sella” el efecto de ese mudra en la conciencia. Los efectos son los siguientes:

- 1er dedo: Gyan mudra      Conocimiento
- 2do dedo: Shuni mudra      Sabiduría, inteligencia, paciencia
- 3er dedo: Surya mudra      Vitalidad, energía de la vida
- 4to dedo: Buddhi mudra      Capacidad para comunicarse

Esta meditación trae un equilibrio mental total a la psique individual. La vibración en cada yema del dedo alterna las polaridades eléctricas. El dedo índice y el anular son, eléctricamente negativos en relación con los otros dedos. Esto causa un equilibrio en la proyección electromagnética del aura.

Practicar esta meditación es tanto una ciencia como un arte. Es un arte en la manera que moldea la conciencia y en la refinación de la sensación y de la intuición que produce. Es una ciencia por la certeza probada de los resultados que cada técnica genera. Las meditaciones tienen acciones codificadas a sus reacciones en la psique. Sin embargo, debido a que Kirtan Kriya es eficaz y exacto, también puede provocar problemas si no se hace correctamente.

En el solsticio de invierno de 1972, Yogi Bhanjan dijo que la persona que vistiera solamente de blanco y que meditara en esta corriente de sonido por 2 ½ horas al día, durante un año, sabrá lo desconocido y verá lo invisible. A través de esta práctica constante, la mente despierta a la capacidad infinita del alma para el sacrificio, el servicio y la creación.

### **Puntos de observación para Kirtan Kriya:**

Si durante la parte del silencio de esta meditación la mente vaga incontrolablemente; regresa al susurro, luego a voz alta, en seguida susurro y de vuelta al silencio. Has esto tan seguido como lo necesites.

Algunas personas pueden experimentar dolores de cabeza por practicar Kirtan Kriya. La razón más común a esto es una circulación inapropiada de prana en los centros solares. Para prevenir o corregir este problema, medita en los sonidos primordiales en forma de "L". Es decir, siente que hay una afluencia constante de energía cósmica hacia el centro solar o Décima Puerta. Imagina que la energía de cada sonido se mueve a través del chakra de la coronilla, que sale del punto del tercer ojo y se proyecta al Infinito. Este flujo de energía sigue el sendero energético llamado el Cordón Dorado: la conexión entre la glándula pineal y la pituitaria. También, quizás quieras intentar cubrirte la cabeza con una tela de fibras naturales.