



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Meditación para Desarrollar el Cuerpo Radiante

Extraído del Manual Soy una Mujer Creativa, Sagrada & Invencible por Atma Kirtan Singh en servicio para APKY Chile

POSTURA: Siéntese en Postura Fácil con la columna recta, y una ligera Cerradura de Cuello.

MUDRA: Haga un arco con los brazos sobre la cabeza, con los dedos entrelazados entre las palmas. Meta la barbilla y estire los brazos hacia atrás y ligeramente hacia abajo hasta que las manos estén arriba de la parte trasera del cuello.



MANTRA:

Canta el *Ik Acharii Chand Shabd*:

Allel Alel Abheh Abeh
Abhuu Alluu Anaas Akaas
Aganll Abhanll Alakh Abhakh

Akaal Dyaal Aleykh Abheykh
Anaam Akaam Agaahaa Adhaahaa
Anaathey Pramaathey Allonii Amonii
Na Raagey Na Rangey Na Ruupey Na Reykey
Akaramang Abharamang Aganlley Aleykhey

(Se recomienda la grabación de Gurushabd Singh y Nirinjan Kaur.)

TIEMPO: 11-22 minutos.

PARA TERMINAR: Inhale profundamente, suspenda el aliento y estire los brazos bien arriba manteniendo los dedos entrelazados. Exhale poderosamente. Repita 2 veces más. Relaje, sacuda las manos.



Sobre este Kriya

Esta extraordinaria meditación se debe hacer con gran precisión. Asegúrese de que el mudra de la mano y la posición de las manos sobre la cabeza estén sostenidos correctamente y fijos. Al hacer el Ik Achari Chand mantra del Guru Gobind Singh, oiga cada palabra como a un mundo cada palabra tan completa como lo verbaliza, proyectando con el Quinto Chakra y vibrando el sonido como naad con el Octavo Chakra. Esto construirá y expandirá el Cuerpo Radiante.

Es a través de este Cuerpo Radiante expandido que podemos sostener el vínculo y el espacio como maestros. Con ese resplandor nuestra comunicación se vuelve impersonalmente personal. Es natural demostrar gratitud a la Conexión Dorada, a nuestro maestro Yogui Bhajan y mostrar reverencia por el espacio sagrado del maestro dentro y fuera.

Cuando el Cuerpo Radiante está agotado, sentimos que tenemos que hacer todo. Estamos mejor que algunas personas y peor que otras. Cuando sus razones secretas se ponen a un lado y su resplandor es fuerte, su presencia personifica a su maestro. Ud. está fuera de comparación y actúa en amor y deber hacia sus estudiantes. Ud. enseña en el nombre del maestro y no reclama nada limitado. Ud. actúa en amor y se disuelve en los ritmos de la infinitud sin duda alguna. Sin el Cuerpo Radiante completo nos aferramos a algo de seguridad en vez de nuestro Ser y lo Infinito. Con el Cuerpo Radiante fuerte, nuestra presencia comunica contentamiento, contención, integridad y conciencia.