

CRAKRAS, SABIDURIA FISICA Y SANACION

Por Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

Parte de la sabiduría física que encontramos en el cuerpo viene de su conexión con un reino sutil. El cuerpo es físico, lo podemos ver con nuestros ojos. Pero el cuerpo también tiene otro campo de energía y actividad que no podemos ver con los ojos. Los Yogis que se han entrenado para ver este campo de energía dicen que es como una luz radiando en complejos patrones desde cada célula del cuerpo; es un fluido en constante movimiento. En ese remolino de actividad, hay vórtices sutiles que interconectan los reinos sutiles y físicos. Estos centros de transformación y conexión son llamados chakras. Estos chakras interactúan con e influyen nuestros pensamientos, actos, salud y otras funciones de nuestro cuerpo. Ellos intercambian energía bi-direccionalmente: de la energía sutil a la gruesa, y de la gruesa a la sutil. Ellos son la puerta de entrada a la consciencia.

Son siete los chakras mayores. Al mismo tiempo que están asociados con ciertas áreas del cuerpo, se mueven y giran como remolinos en el agua. Cuando el cuerpo y la mente están sanos y vitales, ellos tienden a proyectarse a través de áreas específicas. El primer chakra está cerca de la base de la columna vertebral y ano. El segundo chakra está cerca de los órganos sexuales y la tercera y cuarta vértebra. El tercer chakra está cerca del punto del ombligo. El cuarto chakra está cerca del centro del corazón y está asociado con la glándula del timo. El quinto chakra está cerca de la garganta y está asociado con la glándula de la tiroides. El sexto chakra está cerca de la parte alta de la nariz y está asociado con la glándula pituitaria. El séptimo chakra está cerca de la coronilla de la cabeza, asociado con la glándula pineal.

El octavo chakra es el campo circunvente que rodea el cuerpo por completo. Es como un filtro y un escudo que encierra a los otros chakras. Hay cientos de otros pequeños chakras ligados a otros órganos y puntos meridianos, pero están dirigidos por medio de este sistema central. Todos los chakras principales están conectados por un canal de energía llamado sushmuna que se transporta por el centro de la columna y alrededor del cerebro.

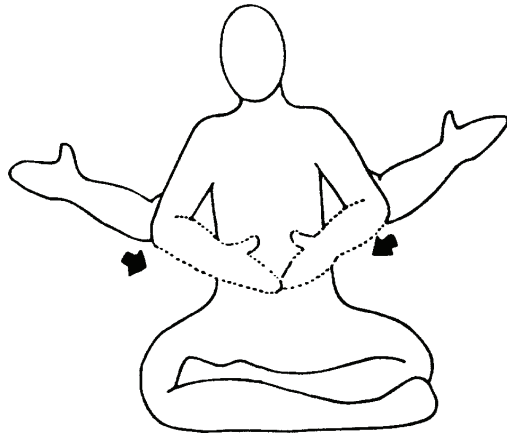
Las siguientes meditaciones fortalecen y entonan cada uno de los chakras y los interconectan para formar un completo y funcional sistema. Si practicas estas meditaciones puedes contribuir a la sanación de muchas enfermedades mentales, emocionales y físicas. Puedes practicarlas en cualquier orden. Cada técnica es completa y balanceada en sí misma. Te abrirá, ajustará y fortalecerá el chakra. Puedes recibir un gran beneficio al practicar cada una de ellas por una sesión o puedes decidir hacer una meditación para un chakra en particular por cuarenta días. La última meditación, Sodarshan Chakra Kriya, es una hermosa técnica. Balancea el fluido de la energía a través de todos los chakras, para que tomes buenas decisiones y atraigas los resultados apropiados para tus propósitos.

Kundaini Yoga abre, mantiene y desarrolla el sistema de los chakras en el cuerpo sutil. Es la forma más rápida y potente descubierta por los antiguos monjes. Estas técnicas fueron celosamente guardadas en secreto. Yogi Bhajan, bajo la bendición de Guru Ram Das, ha puesto estas técnicas disponibles para todos sin restricción alguna. El dijo “La Era de Acuario está amaneciendo y toda persona tiene la oportunidad de elevarse a sí mismo por medio de sadhana, técnicas y empeño. Los viejos tiempos cambiarán rápidamente en esta era electrónica de la luz. Yo solo soy el cartero para aquellas almas que se han ganado el destino para elevarse a sí mismas”.

Kri Teachings

MEDITACION PARA EL PRIMER CHAKRA

Junio 22 y 23, 1991



Postura: Siéntate en una posición cómoda como Postura Fácil, asegúrate que tu columna esté derecha.

Posición inicial: Los brazos están sostenidos abiertos a los lados con los codos doblados y las palmas de las manos viéndose una a la otra. Las palmas están en ángulo una hacia la otra de 60 grados. (Para poner las manos en la posición correcta, comienza por sostenerlas con las palmas viendo hacia abajo. Jala el lado interno de cada mano a 60 grados de manera que los dedos pulgar e índice sean la parte más alta de la mano).

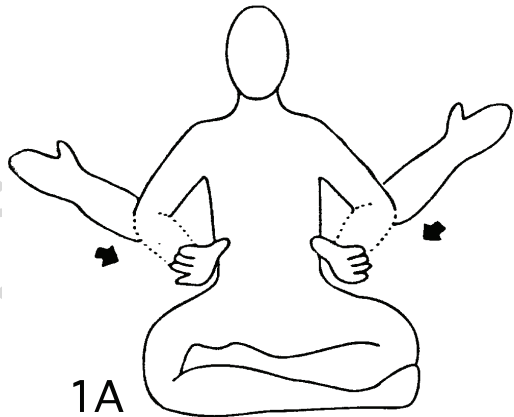
Calentamiento: El calentamiento inicial comprende un movimiento lento de las manos una hacia la otra desde la posición inicial, apretando simultáneamente el ano hasta que las manos se unan al centro de tu cuerpo al tiempo que la contracción del ano es relajada. Practicar esto por unos minutos te dará la sensación de la meditación antes de que todos los demás elementos sean integrados.

Mantra: La meditación se hace con el cassette de “Humme Hum Brahm Hum” de Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh. El canto se realiza de una manera especial: tu lengua esta “descansada”; esto es, esta relajada y colocada en la parte baja de la boca, y no se usa al cantar el mantra. Esto provocará una presión que se sentirá en la zona de la quijada.

Focalización: Los ojos están focalizados en la punta de la nariz.

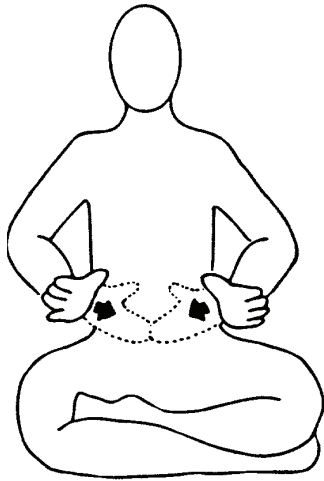
*En Kundalini
Yoga no
iniciamos a
nadie. La
persona se
tiene que
iniciar a sí
misma y
aprender la
disciplina.*

YB



1A

1B



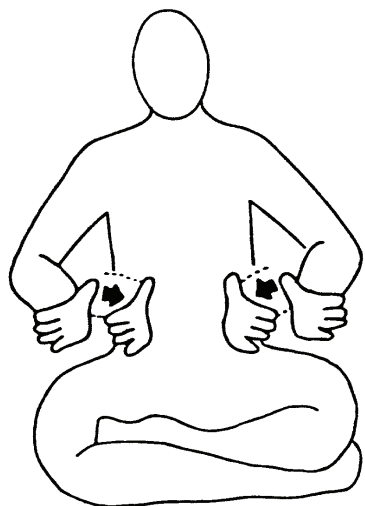
Meditación: Desde la posición inicial, con la columna recta y los ojos focalizando la punta de la nariz, las manos se juntan al centro del cuerpo (similar a un aplauso) en dos movimientos distintos y fuertes. El primer movimiento trae las manos a la mitad del camino al tiempo que cantas “Hummee Hum” con la lengua relajada. Las manos se detienen momentáneamente y comienzan de nuevo el movimiento al tiempo que cantas “Brahm Hum” trayendo las manos juntas al frente de tu cuerpo. Cuando las manos se mueven aprietas el ano y mantienes la contracción hasta que las manos se tocan y entonces relajas el ano, regresas las manos a la posición inicial y comienzas de nuevo.

Tiempo: Comienza con 11 minutos y lentamente ve aumentando hasta llegar a 31 minutos.

MEDITACION PARA EL SEGUNDO CHAKRA

Enero 29 y 30, 1991.

Postura: Siéntate en una posición cómoda como Postura Fácil, asegúrate que tu columna esté recta.



Posición Inicial: Tus manos están a los lados, los codos doblados con las palmas de las manos viéndose una a la otra separadas el ancho de los hombros. Las palmas están en ángulo una hacia la otra a 60 grados (para poner las manos en la posición correcta, empieza por sostenerlas con las palmas mirando hacia abajo. Inclina el ángulo interno de cada mano a 60 grados de manera que los dedos pulgares e índices sean la parte alta de la inclinación de la mano).

Mantra: La meditación se hace con el cassette de “Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad” por Nirinjan Kaur Khalsa y Guru Prem Singh. No se canta pero el movimiento de la meditación se hace con el ritmo del cassette.

Focalización: Los ojos están enfocados en la punta de la nariz.

Meditación: Desde la posición inicial, trae las manos una hacia la otra al centro del cuerpo, pero no permitas que se toquen entre sí. Este movimiento es fuerte y agudo, algo así como un aplauso pero sin tocarse las manos. Al tiempo que mueves las manos hacia adentro, aprieta el órgano sexual y relaja cuando regresas las manos a la posición inicial. La tensión en los hombres es en la base del órgano sexual y para las mujeres, la contracción incluye el clítoris. No es MulBhand, el ano y el punto umbilical no se contraen con el órgano sexual.

Tiempo: Empieza con 11 minutos y lentamente llega hasta 31 minutos.

Para concluir: Inhala y sostén la respiración, aprieta y tensa cada músculo del cuerpo. Sostén 15 segundos y después relaja. Repite la inhalación, sosteniendo la respiración, tensando el cuerpo y exhalando 2 veces más.

Si hay otro propósito mayor que la compasión en las relaciones en tu vida, también encontrarás dolor en esas relaciones.

YB

MEDITACION PARA EL TERCER CHAKRA

Febrero 5 y 6, 1991

Postura: Siéntate en Postura Fácil, asegúrate que tu columna esté recta.

Posición Inicial: Los codos doblados y las manos en Postura de Oración. Todas las partes de las palmas de las manos están tocándose y presionándose con igual fuerza.

Mantra: La meditación se hace con el cassette de “Humme Hum, Brahm Hum” de Nirinjan Kaur Khalsa y Guru Prem Singh. El canto se hace con la punta de la lengua.

Focalización: Los ojos están focalizando la punta de la nariz.

Meditación: Canta “Hume” con la punta de la lengua y aprieta las manos al tiempo que jalas el punto umbilical hacia adentro y después lo relajas. Canta “Hum” de nuevo con la punta de la lengua, presionando las manos al tiempo que jalas hacia adentro el punto umbilical y relajas. Canta “Brahm” y de nuevo aplica la presión de las manos, el jalón del punto umbilical y lo relajas. Canta “Hum” y de nuevo repite la presión, el jalón y la relajación.

(Yogi Bhajan dijo que la presión de las manos era una compresión, como el latido del corazón).

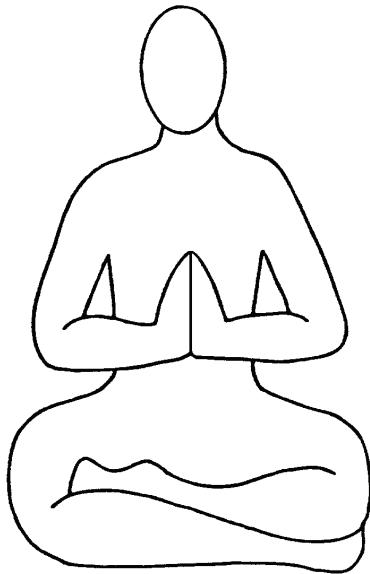
Tiempo: Haz esta meditación únicamente por 11 minutos.

Para concluir: Inhala y sostén la respiración, jala el ombligo hacia adentro y presiona la punta de la lengua contra el paladar. Sostén por 15 segundos y exhala. Repite la inhalación, sosteniendo la respiración, jalando el ombligo, presionando la punta de la lengua contra el paladar y exhalando 2 veces más. Relájate.

Cuando esta meditación ha sido perfeccionada de esta manera, puede ser practicada aplicando la cerradura de raíz.

*Tú
necesitas
ánimo. Tu
necesitas
un sistema
nervioso
fuerte. Tú
necesitas la
totalidad de
tí.*

YB



MEDITACION PARA EL CUARTO CHAKRA I

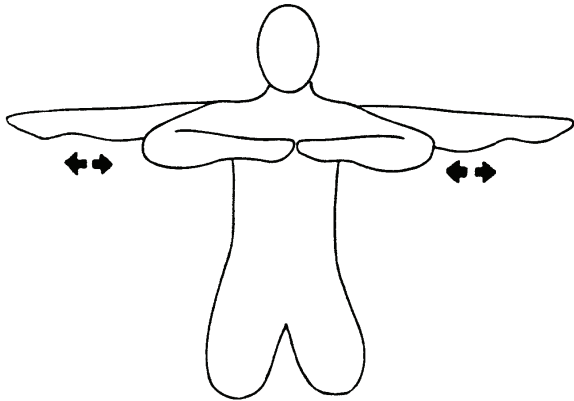
Febrero 12, 1991

Postura: Siéntate sobre tus talones con la columna recta.

*La confianza es
la fibra del
amor.*

Posición Inicial: Los brazos están paralelos al piso, a la altura de los hombros. Los codos doblados y la punta de los dedos casi tocándose uno al otro en el centro del pecho cerca del corazón. Las manos están extendidas con las palmas viendo hacia abajo.

YB



Mantra: La meditación se hace con el ritmo de “Humee Hum, Brahm Hum”, por Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh. La meditación es en silencio, no cantes junto con el cassette.

Focalización: Los ojos están focalizados en la punta de la nariz.

Meditación: De la posición inicial, las manos y antebrazos se mueven hacia los lados con las palmas viendo hacia abajo. Jala el punto umbilical hacia adentro con fuerza y simultáneamente levanta levemente el plexo solar y diafragma en un movimiento concreto. Al tiempo que los brazos regresan adelante, relajas el ombligo. Y cuando los brazos van hacia atrás, jalas de nuevo el ombligo. Continúa con este movimiento usando el ritmo del cassette para marcar el ritmo.

Tiempo: 11 minutos.

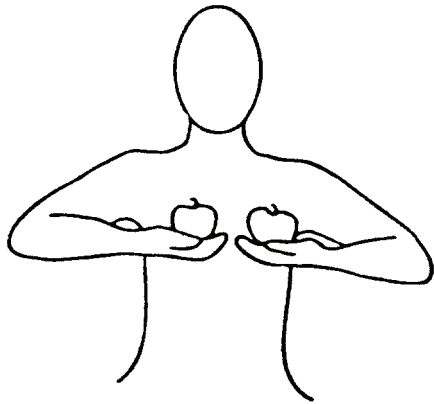
Para concluir: Inhala y sostén la respiración por 15 segundos y relaja. Repítelo dos veces más y relájate.

Kruti Teachings

MEDITACION PARA EL CUARTO CHAKRA II

Febrero 13, 1991.

Postura: Siéntate en Postura Fácil con la columna recta.



Posición: Esta meditación se hace sosteniendo una manzana en la palma de cada mano. Tus codos están doblados con tus antebrazos paralelos al piso. Las palmas de las manos hacia arriba y la punta de los dedos de una mano y otra casi se tocan entre sí al centro del pecho, cerca de tu corazón. Cada mano está relajada y sosteniendo la manzana sin apretarla.

Mantra: Canta junto con Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh “Hume Hum, Brahm Hum” usando la punta de la lengua cuando cantas.

Focalización: Los ojos están focalizados en la punta de la nariz.

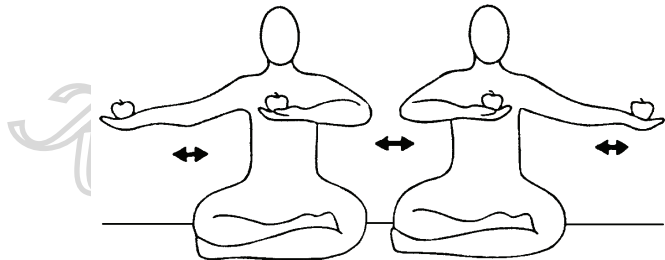
Meditación: Desde la postura inicial, las manos se mueven alternadamente hacia adentro y hacia afuera. Mientras que una mano trae la manzana hacia adentro y la ofrece a tu corazón, la otra se mueve hacia afuera y ofrece la manzana al Universo.

Tiempo: Esta meditación se hace únicamente en la mañana entre las 6 a.m. y 9 a.m. La puedes practicar por 11 minutos.

Para concluir: Inhala, sostén la respiración 15 segundos, relájate. Repite esto dos veces más y relájate. Ahora te puedes comer tus manzanas.

Después de tres minutos de este ejercicio, te sentirás serio y malhumorado. Si puedes sonreír en este momento abrirás tu corazón.

YB



Teachings

MEDITACION PARA EL QUINTO CHAKRA

Febrero 19 y 20, 1991.

Postura: Siéntate en Postura Fácil, con la columna recta.

Posición: El dedo pulgar e índice en gyan mudra, los demás están relajados y ligeramente curvos. Las manos sobre las rodillas. El cuello está absolutamente recto con la barbilla metida. Esto es Jalandhara Banda o cerradura de cuello. La piocha descansa en la incisión entre los huesos del cuello y la parte alta de los huesos del esternón. La cabeza se queda a nivel sin inclinarse hacia adelante. La columna del cuello está recta. La piocha es jalada hacia adentro, el pecho está afuera y se carga el peso un poco sobre las asentaderas. Yogi Bhajan menciona que cuando la cerradura de cuello está correctamente aplicada, se siente un jalón que puede ser sentido en los músculos deltoides.

Mantra: La meditación se hace con el cassette de “Hume Hum, Brahm Hum” de Nirinjan Kaur y Guru Prem Singh. El canto se hace con la raíz o base de la lengua, la presión se siente en la garganta.

Focalización: Los ojos están focalizando la punta de la nariz.

Meditación: En Jalandhara Banda o Cerradura de cuello, canta el mantra con la raíz o base de la lengua.

Tiempo: 11 minutos.

Beneficios: Practicando este kriya por 11 minutos al día por 18 meses te conservarás joven en espíritu y apariencia.

Aquellos que no saben vivir de acuerdo a su palabra nunca tendrán la habilidad de conocer a Dios.

YB

MEDITACION PARA EL SEXTO CHAKRA

Marzo 5, 1991.

El Sexto Chakra está localizado donde la raíz o nacimiento de la nariz toca el cráneo. Este chakra, la glándula pituitaria, controla por completo el sistema glandular.

Postura: En postura fácil, con la columna recta.

Meditación: Mira a la punta de la nariz por 11 minutos al día entre las 4 a.m. y 8 a.m. hora local y controlarás completamente el sistema glandular por las siguientes 24 horas y la química de la sangre cambiará por lo mejor.

La paciencia te dará el poder para la práctica; la práctica te dará el poder que te dirigirá a la perfección.

YB

MEDITACION PARA EL SEPTIMO Y OCTAVO CHAKRA

Postura: Siéntate en Postura Fácil con la columna recta. Las manos en Gyan Mudra.

Focalización: Los ojos están focalizando la punta de la nariz.

Meditación: Canta “Ang Sang Wahe Guru” por 31 minutos.

Para concluir: Inhala profundo y sostén la respiración lo más posible. Exhala. Repite dos veces más.

Esta meditación exalta la intuición.

GSK