



**MEDITACIÓN**

**KIRTAN  
KRIYA**

MAR BUENO

# KIRTAN KRIYA

Este kriya es uno de los tres que Yogi Bhajan mencionó que nos llevaría a través de la Era de Acuario, aún cuando todas las otras enseñanzas se perdieran.

## ¿CÓMO HACERLO?

POSTURA: Sentada con la columna recta

OJOS: Enfocados en el entrecejo

MANTRA: SA TA NA MA

SAA – Infinito, comienzo

TAA – Vida, existencia,

NAA – Muerte, cambio, transformación

MAA – Renacimiento

Este es el ciclo de la creación . Del infinito proviene la vida y la existencia individual.

De la vida proviene la muerte o el cambio.

De la muerte proviene el renacimiento de la conciencia.

Del Renacimiento proviene la alegría del Infinito a través de la cual la compasión te conduce de

vuelta a la vida

## MUDRA

Mientras cantas presiona con el pulgar los otros cuatro dedos.

SAA – pulgar el índice

TAA – pulgar y dedo medio

NAA – pulgar y anular

MAA – pulgar y meñique

Y comienza de nuevo con el índice..



## VOZ

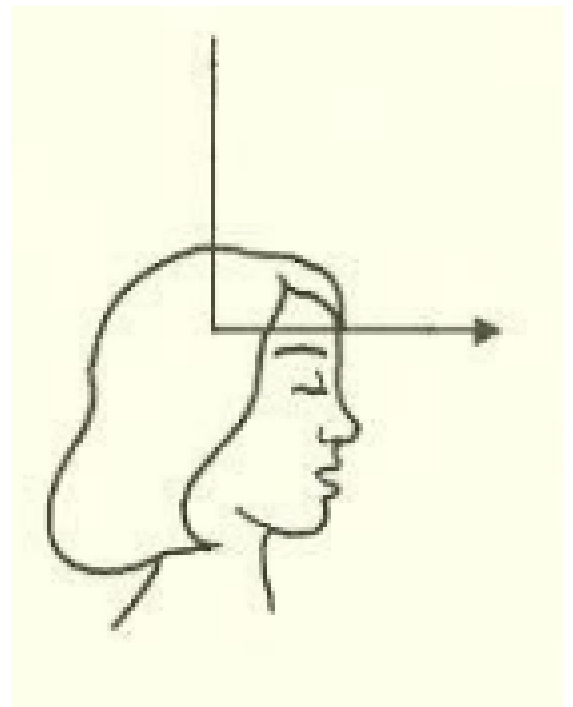
Lo cantaremos en los tres idiomas de la conciencia

- Voz alta (la voz del humano): Conciencia de las cosas del mundo
- Susurro (La voz del amante): Experimentar el deseo de pertenencia
- Silencio (la voz de lo divino): Meditando sobre el Infinito

## VISUALIZACIÓN

Visualiza el flujo de cada sonido en forma de "L", entrando por el chakra de la Corona y proyectándolo por el punto entre las cejas hacia el infinito.

Este flujo sigue por el sendero de energía llamado Médula Dorada, que es la conexión de la glándula pineal y la pituitaria.



## PRÁCTICA

- 3 minutos en voz alta
- 3 minutos en susurro
- 6 minutos en silencio
- 3 minutos en susurro
- 3 minutos en voz alta

Para finalizar, cierra la meditación con una inhalación profunda y retén la respiración tanto como te sea posible.

Luego estira las manos hacia arriba tan lejos como puedas, separa los dedos, estira la columna y haz varias inhalaciones profundas.

Relájate



## COMENTARIOS

La práctica de esta meditación brinda un equilibrio mental completo a la psiquis del individuo.

Mientras vibras en cada punta del dedo, alternas tus polaridades eléctricas.

Los dedos índice y anular tienen polaridad negativa, mientras que el corazón y el meñique son eléctricamente positivos.

Esto crea un equilibrio en la proyección electromagnética del aura.

Si durante la parte silenciosa tu mente divaga de manera incontrolable, vuelve al susurro o a la voz en alto y de nuevo al silencio. Hazlo tantas veces como sea necesario hasta que domines la meditación.

Kirtan kriya es tanto una ciencia como un arte. Es un arte porque moldea la consciencia y produce comprensión. Es una ciencia en la certeza probada de los resultados que tiene. Se basa en la experiencia testada de muchas personas, en muchas circunstancias y durante muchos años a las que ha dado innumerables beneficio

## BENEFICIOS

- Proporciona un gran equilibrio mental.
- Desarrolla la creatividad y abre la intuición.
- Aumenta la capacidad de concentración.
- Libera la mente de sus limitaciones habituales y ayuda a remodelarla hacia pensamientos positivos.
- Libera la mente del miedo y la ira.
- Tiene efectos positivos en el sistema nervioso: se desarrollan conexiones neuronales.
- Sincroniza la visión interna e externa.
- Estimula la energía del sexto chakra que está relacionado con la visión

