

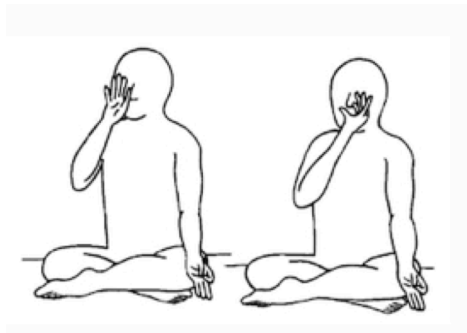
SODARSHAN CHAKRA KRIYA

Esta es una de las meditaciones más importantes de Kundalini Yoga y con un gran poder transformador para el practicante. El ritmo de la respiración de esta meditación armoniza los ritmos del cuerpo y de las emociones y los sintoniza con los de la naturaleza, favoreciendo que nos liberemos del enojo, la ansiedad y las preocupaciones.

Estudios médicos han demostrado que esta meditación es más poderosa que la medicación antidepresiva. Esta meditación corta de raíz la negatividad guardada en el primer chakra por los traumas pasados. Su práctica aporta salud, energía interna y felicidad. Puede resultar un poco avanzada pero merece la pena probarla.

La práctica del *Sodarshan Chakra Kriya* combate la depresión, incrementa la energía vital, eleva la creatividad, la claridad de la mente, mejora la salud física y mental, combate el estrés y mejora el sistema inmunológico, entre otros efectos. Investigaciones científicas avalan que con esta práctica se aumenta significativamente la actividad beta del hemisferio izquierdo de los practicantes, específicamente las regiones frontal y occipital. Es un potente limpiador de los chakras, el aura y la línea del arco, te da intuición y la capacidad de discernir para ir hacia el espíritu.

INSTRUCCIONES: Sentado en postura fácil con un ligero *jalandhara bhandha* (bajando la barbilla y contrayendo el cuello hacia dentro). Los ojos semiabiertos, mirando la punta de la nariz.



a) Tapa la fosa nasal derecha con el dedo pulgar derecho. Inhala lenta y profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Sosteniendo la respiración, mentalmente repite el mantra Wa-he-Guru 16 veces. Con cada repetición del mantra bombea el punto del ombligo 3 veces: WA- HE GURU, para un total de 48 bombeos ininterrumpidos.

b) Después de las 16 repeticiones, libera la fosa nasal derecha. Usa el dedo índice derecho

para bloquear la fosa nasal izquierda, y exhala lenta y profundamente a través de la fosa nasal derecha. Continúa repitiendo ese proceso.

Para terminar: Inhala, sostén la respiración 5-10 segundos, luego exhala. Estira los brazos hacia arriba y sacude tu cuerpo durante 1 minuto, así la energía puede repartirse.

Empieza poco a poco, empezando por 11 minutos, después 31 minutos, 62 minutos y finalmente 2 horas y media.

11 minutos al día pueden darte confianza y capacidad de entender quien tus eres.

31 minutos al día te darán una gran fuerza y disciplina.

Durante 1 año te hará sentir fantástico.

Durante 1000 días nadie se podrá equiparar en energía contigo.

Lleva 40 días cambiar un hábito, 90 días confirmas ese hábito, 120 días es lo que eres, y 1000 días, dominas el nuevo hábito.

Esta es una de las mejores meditaciones que puedes practicar. Según las Shastras Tántricas, puede ayudarte a lograr tu potencial a hacerte un "súper" hombre/ mujer o ser humano. La meditación purifica tu karma del pasado y los impulsos subconscientes que pueden bloquearte a la hora de realizar tu destino. Te da el poder pránico de la salud y la capacidad de sanar. La meditación establece la felicidad interior y un ritmo de vida que produce el éxtasis. Te libera de la neurosis, de bloqueos y/o traumas arraigados en tu subconsciente.

“Es la kriya más simple, pero al mismo tiempo la más difícil. Atraviesa todas las barreras de la naturaleza interna neurótica o psicótica. Cuando una persona está en muy mal estado las técnicas impuestas desde fuera no funcionarán. La presión tiene que ser estimulada desde el interior. La tragedia de la vida es cuando la mente subconsciente suelta su basura en la mente consciente. Esta kriya invoca la Kundalini para darte la vitalidad necesaria e intuición para combatir los efectos negativos de la mente subconsciente. No hay tiempo, no hay lugar, no hay espacio y no hay condición apegada a esta meditación.

Cada punto de basura tiene su propio tiempo para limpiarse. Si vas a limpiar tu basura, tienes que estimar y limpiarla tan rápido como puedas, o tan lento como quieras. Comienza practicando lentamente (cuanto más lento mejor). Comienza con cinco minutos al día, y gradualmente aumenta el tiempo hasta 31 o 62 minutos. El tiempo máximo para practicar esta meditación es de 2 horas y media.” - Yogi Bhajan

Esta meditación equilibra el aspecto Maestro. Regula la mente neutral y Buddhi. Cuando este aspecto está en equilibrio, el Maestro es impersonalmente personal, conciencia absoluta y valoración neutral de esa conciencia. Usa la intuición para saber directamente lo que es real y lo que es desviación. La Mente Neutral significa que respondes más allá de lo positivo y lo negativo. La Mente Buddhi significa que tienes claridad acerca del propósito y las leyes de cada acción. Un Maestro completo no es un instructor. El Maestro es la expresión de la Infinitud en beneficio de todos. Obtienes maestría en el no-apego de manera que simultáneamente estás y no estás en todas tus actividades. El Aspecto Maestro actúa en todos los otros aspectos como un espejo que revela su propia naturaleza y añade correcciones; tu actúas como un ser humano que 'es', no sólo como ser humano que 'hace'.

Si el aspecto Maestro es demasiado fuerte, estás en riesgo de llegar al ego espiritual apegado a la habilidad de desapegarse y estar 'por encima' de las pugnas normales.

Si es demasiado débil, puedes utilizar mal tu posición espiritual y de enseñanza para obtener ventajas personales.

“No hay tiempo, lugar, ni espacio y no hay condiciones que te aten a este mantra. Cada foco de suciedad tiene su propio tiempo de ser limpiado. Si tu vas a limpiarte de tu propia basura, puedes hacerlo tan rápido como puedas o tan lento como quieras.” – Yogi Bhajan