

Kriya para cruzar el momento de la muerte

Comentario:



1.- Siéntate en postura fácil.

Manos derecha y mano izquierda se cruzan en un ángulo de 45° (los dedos de la mano derecha descansan sobre la mano izquierda, haciendo una X) a unos 15 centímetros de la cara. Respiración larga y profunda, haciéndola mas y mas fuerte. Empieza mirando tus manos relacionándote con la respiración. Entonces levanta los ojos hacia el punto del entrecejo y siente la respiración. Respira desde las costillas inferiores.

5 ½ minutos

Esta es la manera de emular la hora del transito. Cuando eres golpeado por este momento, sistemáticamente la respiración se vuelve fuerte. Se le llama respiración sólida. Empiezas a respirar con las costillas inferiores. Esto significa que la parte inferior de los pulmones se expanden.

2.- Mantén el mudra y respira a través de la boca. Respira muy fuerte, haz un esfuerzo.

Cierra los ojos totalmente. Concéntrate en dejar al alma salir por encima de la cabeza. Haz la respiración más y más fuerte.

3 ½ minutos.

Practica esta respiración cuando aún estas vivo y bien.



3.- Relaja la respiración y lentamente tumbate sobre tu espalda.

Las manos descansan sobre el centro del corazón. Empieza a ir mas y mas profundo, liberando tu cuerpo físico y tu conciencia.

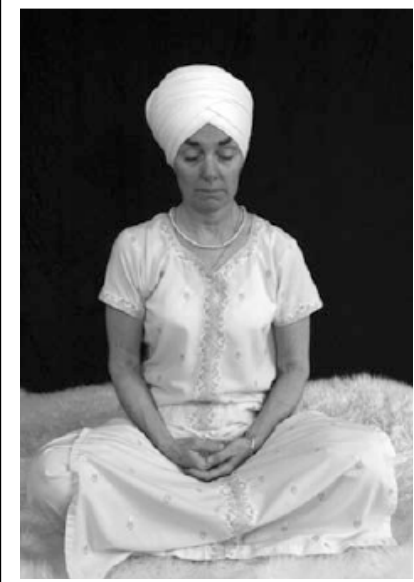
Concientemente sal fuera. Empieza a bucear y morirte.

30 minutos.

Que suene un maravilloso mantra de “Sat Nam Waje Guru”. Yogi Bhajan empezó a tocar el Gong por 10 minutos en esta postura.

Una persona muerta no tiene elección de volver a la tierra. Esto se llama morir en conciencia. Prepárate para tu muerte. Ves mas profundo y toca el centro de la tierra. Pierde el control conciente de tu cuerpo físico. Bucea en la muerte como si tú fueras llevado hacia abajo por un ascensor. Deja el control mental y el control conciente de tu existencia física. Profundiza en tu corazón, déjalo ir. Deja los pensamientos marchar. Vuelve a casa. Los pensamientos son la cualidad de la tierra. Relaciónate con el no pensamiento. Piensa solamente que tu eres un ser que es llevado hacia abajo en un ascensor cilíndrico y llevado a un área inmensa de luz brillante. La luz es mas brillante y la profundidad es mas profunda; visualiza un lugar

profundo donde no ves nada mas que una luz deslumbrante. Ahora visualiza 2 lados, uno es cálido y cómodo, y el otro es muy helado y frío. Empieza caminando hacia el camino helado y deslumbrante, un camino ventoso, helado y nevado. Sigue, no pares. Siente sin sentidos o contacto físico, muévete como un cuerpo transparente. Tu eres un cuerpo transparente al principio; transfórmate en ese cuerpo transparente ahora. Ves a través de este cuerpo y camina a través de este valle de luz deslumbrante. Deja atrás la comodidad de los sentidos. Desidentifícate de los sentidos, suelta la opacidad.



4.- Siéntate en postura fácil. Medita con la música, el gong continua. 12 minutos.

Coordina tus sentidos y resucita. Elévate a tu forma física. Vuelve aquí ahora. Activa y valida. Únete con el canto. Penetra tu sonido con el sonido del gong. Escucha el sonido como el poder de tu plegaria. Elévate a ti mismo. El poder del Shabd y el poder del sonido divino van a contrastar. Penetra con tu fuerza.

Para finalizar: Inhala profundo. Sostén por 40 segundos. Exhala. Repite esto 3 veces.

Otra vez, sostén 1 minuto, exhala, inhala profundo. Sostén 30 segundos.

Relax.