

KAURI KRIYA

8/7/1975



Siéntate en postura fácil, con la espalda erguida y las manos en gyan mudra. Inhala profundamente y, en una sola respiración canta:

SA RE GA MA PA DA NI SA
SA TA NA MA RA MA
DA SA SA SE SO HUNG

Este mantra es cantado en una escala mayor normal (DO RE MI FA).
Comienza con una nota baja para poder completar los 19 componentes de este mantra.
Inhala profundamente y repite. Un ciclo dura sobre 15 segundos.
Esta kriya puede tener cualquier duración, a mayor duración, mejor.

COMENTARIOS:

Kauri Kriya es el primer paso para elevar tu energía desde los centros inferiores a los superiores. Tomará el apana (energía de eliminación) hacia la zona del prana (energía de generación), equilibrando y ayudando a canalizar apropiadamente estas energías. Eventualmente, prana y apana finalizarán ambos en *Sahasrara**, el loto de los mil pétalos. Esto causará un vuelco en el chakra vertiendo el néctar des de él, "Por la virtud del Nam el néctar comienza a gotear en mi".

Esta kriya dará ritmo y melodía a todas tus expresiones. Cualquier plegaria que presente carencias en estas dos áreas no hallará respuesta..

Contenidos en esta kriya están mantras de la tierra SA RE GA MA PA DA NI SA; mantras del éter SA TA NA MA; y el Siri Gaitri Mantra RA MA DA SA SA SE SO HUNG. En la antigüedad esta kriya era practicada por grandes grupos sentados bajo una sola cúpula en círculos concentricos. Una sola persona se sentaba en el centro y dirigía el canto. Junto a los efectos de equilibrado del la absorción y distribución del flujo de energía, esta kriya hará que el sistema glandular secrete en su totalidad en la misma manera que lo hace en el 11º día de luna nueva (un tiempo de aceleración lunar en que no se toma alimento o líquido alguno a fin de potenciar el proceso de secreción e las glándulas). Un resultado añadido es que te ayudará a reducir peso. Igualmente el efecto total se incrementa si no sólo cantas el mantra sino que, además, lo escuchas.

Fuente: Manual de Kundalini Yoga para la Instrucción del Estudiante (KRI 1980)

* nota: en el texto original indicaba "saraswati"...(lo cual interpretamos como un error dado que se refiere a sahasrara)