

## Trikuti Kriya con Nabhi

Kriya enseñada por Yogi Bhajan personalmente a Gurutej Singh Khalsa, se encuentra en la publicación Children of the Cusp.

Siéntate en postura fácil con la espalda recta. Dobla los codos a los costados del cuerpo, con los antebrazos extendidos al frente, palmas hacia arriba. Mantén los antebrazos paralelos al suelo y paralelos entre sí, con aproximadamente 60 centímetros de distancia entre las manos.

Mudra: Trae las manos a Shuni mudra - las puntas de los pulgares tocan las puntas de los dedos de Saturno (medio). Mantén las palmas hacia arriba.

Ojos: Voltea los ojos hacia abajo y mantén el enfoque de los ojos en el centro de la barbilla. Mantén los ojos 1/10 abiertos.

Mantra: Recita mentalmente “Har Hare Hari Waa-He Guru” Bombeando el punto umbilical, y relajándolo en cada pulsación del mantra. Mantén tu respiración larga y profunda.

Tiempo: Puedes comenzar con 11 minutos, idealmente se debe hacer 31 minutos al dia. Puedes alargarla hasta 2 ½ horas al dia.

Efectos: Esta es una kriya muy poderosa, y con práctica te llevará a un estado meditativo y calmado. El poder de esta kriya es el poder del conocimiento, y aquellos que la perfeccionan ganan la capacidad de conocer el conocimiento de otra persona, más 10%, de conocer el contenido de un libro al solamente sostenerlo, y de ganar una perspectiva intuitiva profunda. Yogi Bhajan dijo que nunca estudió libros, solamente practicó esta kriya. Te dará un estado estable y calmado que te sostendrá durante todo el día. Te sentirás pacífico, pero alerta.

Esta kriya permitirá al practicante resolver cuestiones de identidad personal y los elementos de la personalidad que causan inseguridad. Bombear el punto umbilical trae la energía de los centros inferiores a mezclarse con la energía de los centros superiores, donde la identidad elevada reside. Mantener la energía de Saturno bajo el control del ID permite reestructurar los elementos de la identidad y la expresión de personalidad hacia un cimiento sólido para el individuo. El resultado es auto-confianza calmada, resolución de inseguridades y fobias específicas de género, y al mismo tiempo auto-aceptación. Entonces, el superconsciente, donde todo el conocimiento se encuentra, puede ser accesado, resultando en los poderes intuitivos asociados con esta kriya.

