



Kriya Para el Calibre

22 Noviembre, 1977

Original en inglés, traducido en servicio para APKY Chile por Siri Tapa Kaur



Postura: Siéntate en una postura meditativa con la espalda erguida.

Mudra: La base de la palma derecha cubre la oreja derecha y la base de la palma izquierda cubre la oreja izquierda, de manera que los dedos lleguen a la parte posterior de la cabeza. Dedos y pulgares de ambas manos van juntos. Las puntas de los dedos de Saturno (del medio) se tocan entre sí en la parte posterior de la cabeza; si el pelo está suelto, asegúrate de que las manos estén tocando la piel del cuello. Abre ampliamente los codos hacia los lados.

Ojos: 1/10 abiertos.

Mantra: Ek Ong Kaar

Para Practicar: Inhala profundamente y exhala algunas veces. Luego inhala para comenzar: canta el mantra tres veces con tu máximo de potencia. “No te guíes por la música. Concéntrate sólo en el estallido de esa potencia”. Luego de cantar el mantra **tres veces**, presiona la lengua plana contra el paladar superior con toda tu fuerza. Respira naturalmente, y presiona con fuerza por **60 segundos**.

Tiempo: un ciclo de la práctica dura **90 segundos** aproximadamente.

Condiciones especiales: bajo ninguna circunstancia debe hacerse el mantra por más de tres veces o presionar la lengua por más de un minuto.



Texto original extraído de
https://www.3ho.org/files/documents/the_early_years_caliber_kriya_2.pdf

ORIGINAL EN INGLÉS

Caliber Kriya

November 22, 1977

POSTURE: Sit in a meditative posture with a straight spine. **MUDRA:** The heel of the right palm covers the right ear and the heel of the left palm covers the left ear so that the fingers come around to the back of the head. The fingers and thumbs of each hand are together. The tips of the Saturn (middle) fingers touch each other behind the head; if the hair is down, be sure the hands are touching the skin of the neck. Extend the elbows straight out to the sides.

EYES: 1/10th open.

MANTRA: Ek Ong Kaar.

TO PRACTICE: Inhale deeply and exhale a few times. Then inhale to begin: Chant the mantra three times with maximum force. "Don't go after the music. Go after the full blast strength." After chanting the mantra 3 times press the tongue flat against the upper palate with all your strength. Breathe naturally, and press hard for 60 seconds.

TIME: One cycle of the practice is approximately 90 seconds.

SPECIAL CONDITIONS: Under no circumstances should the mantra be done more than three times or the tongue pressed for more than a minute.