



Puja Kriya

Texto original extraído de: www.libraryofteachings.com/kriya-print.xqy?q=Subtle%20body%20sort:relevance&id=c383e236-af51-1a25-5014-15d876325979&name=Puja-Kriya

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

Tiempo: 11 minutos - 31 minutos

Ejercicios: 1

Fecha: Oct. 3, 1977

Fuente Manual: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Comentarios:

Ustedes me piden, “Denos una kriya para cuando nada más funcione”. La gente solía hacer esta simple oración por años. Asimila la energía áurica del cuerpo sutil; abrirá tu corazón.

Instrucciones:

1. Siéntate en postura fácil con la espalda erguida. Los brazos están extendidos al frente del cuerpo, paralelos al suelo. Mantén los codos gentilmente trabados todo el tiempo.
2. Palmas hacia arriba con los dedos extendidos y juntos y los pulgares estirados hacia afuera. Las manos se tocan ligeramente una con la otra por el costado de los dedos meñiques. Deben formar levemente una copa; las manos están al nivel de la garganta.
3. Los ojos están 1/10 abiertos.
4. El mantra es **Gobinda Gobinda Haray Haray**. Canta en monótono.
5. Focalízate en la respiración y en el mantra.

Comentarios:

Comienza practicando por 11 minutos y lentamente construye hasta 31 minutos.



ORIGINAL EN INGLÉS

Puja Kriya

Time: 11 minutes - 31 minutes

Exercises: 1

Date: Oct. 3, 1977

Source Manual: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Comments: You ask me, "Give us a kriya when nothing else works." People used to do this simple prayer for years. It assimilates the auric energy from the subtle body; it will open your heart.

Puja Kriya

Instructions:

1. Sit in Easy Pose with a straight spine. Arms are extended straight out in front of the body parallel to the ground. Keep the elbows gently locked at all times.
2. Palms are face up with the fingers extended and joined and the thumbs stretched away from the hands. The hands lightly touch each other along the sides of the little fingers only, they should be slightly cupped; the hands are at the level of the throat.
3. Eyes are 1/10th open.
4. The mantra is **Gobinda Gobinda Haray Haray**. Chant in a monotone.
5. Focus on the breath and the mantra.

Comments: *Begin practicing for 11 minutes and slowly build to 31 minutes.*

