



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Hast Kriya: De la Tierra a los cielos

<https://www.3ho.org/3ho-lifestyle/aquarian-age/hast-kriya-earth-heavens>

Texto original en inglés, traducido en servicio para APKY por Deep Prakash Kaur

Enseñado originalmente por Yogi Bhajan el 31 de enero de 1996

"Estamos todos juntos en la Conciencia del único Creador". –Yogi Bhajan

Este kriya renueva el sistema nervioso y puede curar el dolor nervioso y la ciática. Es tan poderoso que puede sostener la Mano de Dios; tan poderoso que puede sostener la mano de la muerte.

Sat Nam Wahe Guru es un mantra de Júpiter. El poder y el conocimiento más agraciado provienen de Júpiter. Júpiter controla el bulbo raquídeo, el centro neurológico del cerebro y los tres anillos del tronco encefálico.

Si haces este kriya durante 22 minutos al día, puedes cambiar totalmente tu personalidad. El poder descenderá desde arriba y te limpiará. La ira y el odio desaparecerán de tu personalidad.



Postura, Mudra, Movimiento, Mantra: Extiende tus dedos de Júpiter (índices) de ambas manos. Bloquee los otros dedos hacia abajo con los pulgares. Sincroniza tus movimientos con el canto, Sat Nam Wahe Guru # 2 de Jagjit Singh.

Toca tus dedos de Júpiter con el suelo a cada lado cuando el ragi cante "Sat".

Toca tus dedos de Júpiter sobre la parte superior de tu cabeza cuando el ragi cante "Nam".

Toca tus dedos de Júpiter con el suelo a cada lado cuando el ragi cante "Sat".

Toca tus dedos de Júpiter sobre la parte superior de tu cabeza cuando el ragi cante "Nam".

Toca tus dedos de Júpiter con el piso a cada lado cuando el ragi cante "Wahe".

Toca tus dedos de Júpiter sobre la parte superior de tu cabeza cuando el ragi cante "Guru".

Toca tus dedos de Júpiter con el piso a cada lado cuando el ragi cante "Wahe".

Toca tus dedos de Júpiter sobre la parte superior de tu cabeza cuando el ragi cante "Guru".

© Las Enseñanzas de Yogi Bhajan

TEXTO ORIGINAL EN INGLES

Hast Kriya: Earth to Heavens

Originally taught by Yogi Bhajan on January 31, 1996

"We are all together in the One Creator's Consciousness." –Yogi Bhajan

This kriya renews the nervous system and can heal nerve pain and sciatica. It is so powerful it can hold the Hand of God; so powerful, it can hold the hand of death.

Sat Nam Wahe Guru is a Jupiter mantra. The most graceful power and knowledge comes from Jupiter. Jupiter controls the medulla oblongata, the neurological center of the brain, and the three rings of the brain stem.

If you do this kriya for 22 minutes a day, you can totally change your personality. Power will descend from above and clean you out. Anger and obnoxiousness will disappear from your personality.

Posture, Mudra, Movement, Mantra: Extend your Jupiter (index) fingers of both hands. Lock the other fingers down with your thumbs. Time your movements with the chant,

Touch your Jupiter fingers to the floor on either side of you when the ragi chants "*Sat.*"

Touch your Jupiter fingers together over the top of your head when the ragi chants "*Nam.*"

Touch your Jupiter fingers to the floor on either side of you when the ragi chants "*Sat.*"

Touch your Jupiter fingers together over the top of your head when the ragi chants "*Nam.*"

Touch your Jupiter fingers to the floor on either side of you when the ragi chants "*Wah-hay.*"

Touch your Jupiter fingers together over the top of your head when the ragi chants "*Guroo.*"

Touch your Jupiter fingers to the floor on either side of you when the ragi chants "*Wah-hay.*"

Touch your Jupiter fingers together over the top of your head when the ragi chants "*Guroo.*"

©The Teachings of Yogi Bhajan