

# Buddha Kriya

*Para la mente positiva*

*Noviembre, 1971, Yogui Bhajan*

*Esta práctica abre el centro de corazón y los sentimientos del yo positivo. Es un gesto de la felicidad. El mudra de la mano se volvió como un símbolo para la bendición y la prosperidad.*

**La Mudra:** Siéntate con la columna recta. Dobra el dedo medio y el dedo meñique a las palmas de las manos. Dobra los pulgares para encerrarlos y mantenerlos en su lugar. Mantén los primeros dos dedos rectos. Trae los brazos hasta que los codos estén a tus lados, y las manos están al nivel de los hombros con los dos dedos apuntado hacia arriba y las palmas hacia adelante. Inclina los antebrazos y manos hacia adelante a un ángulo de 30 grados de vertical. Aprieta los hombros y codos hacia atrás pero con comodidad. Cierra los ojos, arrollando ligeramente los ojos y concentrándote en el entrecejo - el área del tercer ojo - donde la nariz se une con la cara.



**La Respiración:** Larga y profunda por la nariz.

**Mantra:** Mentalmente proyecta rítmicamente desde la frente hacia la infinitud los sonidos:

<b>Sa</b>	Infinitud
<b>Ta</b>	Vida
<b>Na</b>	Muerte
<b>Ma</b>	R e n a c i m i e n t o /

transformación

**Tiempo:** 11 - 62 minutos

**Al Terminar:** Inhala profundamente y exhala 3 veces. Luego abre y cierra los puños algunas veces. Relájate.

**Comentario:** El mantra describe el ciclo de la vida. Esta kriya trae equilibrio total a la mente y psique. El mantra entero significa, "Medito en la verdad, la verdad de que yo soy." Pruébalo durante 40 días. Durante lo cual come ligeramente y habla solamente la verdad desde el corazón.

Históricamente ésta es una kriya excepcional. Fue practicado por los dos, Buddha y Cristo. El gran brahmán que enseñó a Buda esta kriya le encontró en una condición casi hambrienta y infeliz. Buddha no podía caminar después de su ayuno de 40 días debajo

del árbol de higos. Empezaba a comer poco a poco. Ése gran brahmán le alimentó y le dio masaje. Cuando Buddha finalmente sonría otra vez, el brahmán le dio esta kriya para practicar.

Jesús también lo aprendió en sus viajes. Fue una de las muchas que él practicó. Si amas a un hombre tan grande como él, es importante practicar lo que él ha practicado para ganar su estado de conciencia. Seguramente has visto este gesto de las manos en cuadros y estatuas. Es un gesto y ejercicio de felicidad y abre el centro de corazón.

No tienes que preocuparte por aprender esta kriya para ser un Buddha o Jesús, solamente apréndelo para ser tú mismo. Sé un poco egoísta para tu conciencia superior. Consigue la maestría de la técnica y experimenta el estado de conciencia que te trae, luego compártelo por