

Bandhana Kriya

Atrapa al Infinito dentro de tu capacidad humana

11 de mayo, 1979

Sientate en postura fácil con la columna recta. Junta tus manos en el mudra de oración. " Cuando ambas palmas se juntan y neutralizan la energía pránica, se le llama *Bandhana* (encerrado) *Kriya*. Las manos deben encajarse perfectamente entre sí, los pulgares deben estar completamente conectados y las palmas de las manos deben estar presionadas perfectamente entre sí. No dejes lugar para el error. "

Los ojos están nueve-décimos cerrados con una línea de visión paralela a la nariz. Inhala profundamente, suspende la respiración adentro y canta mentalmente *Wha-he-Guruu* ocho veces. Luego exhala completamente, suspende la respiración afuera y canta mentalmente *Wha-he-Guruu* ocho veces al mismo ritmo y velocidad. Continúa por 31 minutos.

Este es el más simple de los *kriyas*, pero es tan poderoso. Hazlo solamente por 31 minutos, manteniendo el ritmo mientras cantas el mantra. Te dará una experiencia espléndida. Asegúrate de que la cerradura de las manos no se afloje.

