

Shrimad
Rajchandra
Mission
Delhi



Hridaya Kriya

हृदय क्रिया

Aim:

- To activate anahat field (Kendra and chakra) through the coherent heart beat
अनाहत क्षेत्र (केन्द्र और चक्र) को हृदय की संबद्ध (समरस) धड़कन से सक्रिय करना
- To bring coherence in Heart and Brain
हृदय और मस्तिष्क में संबद्धता प्रकट करना

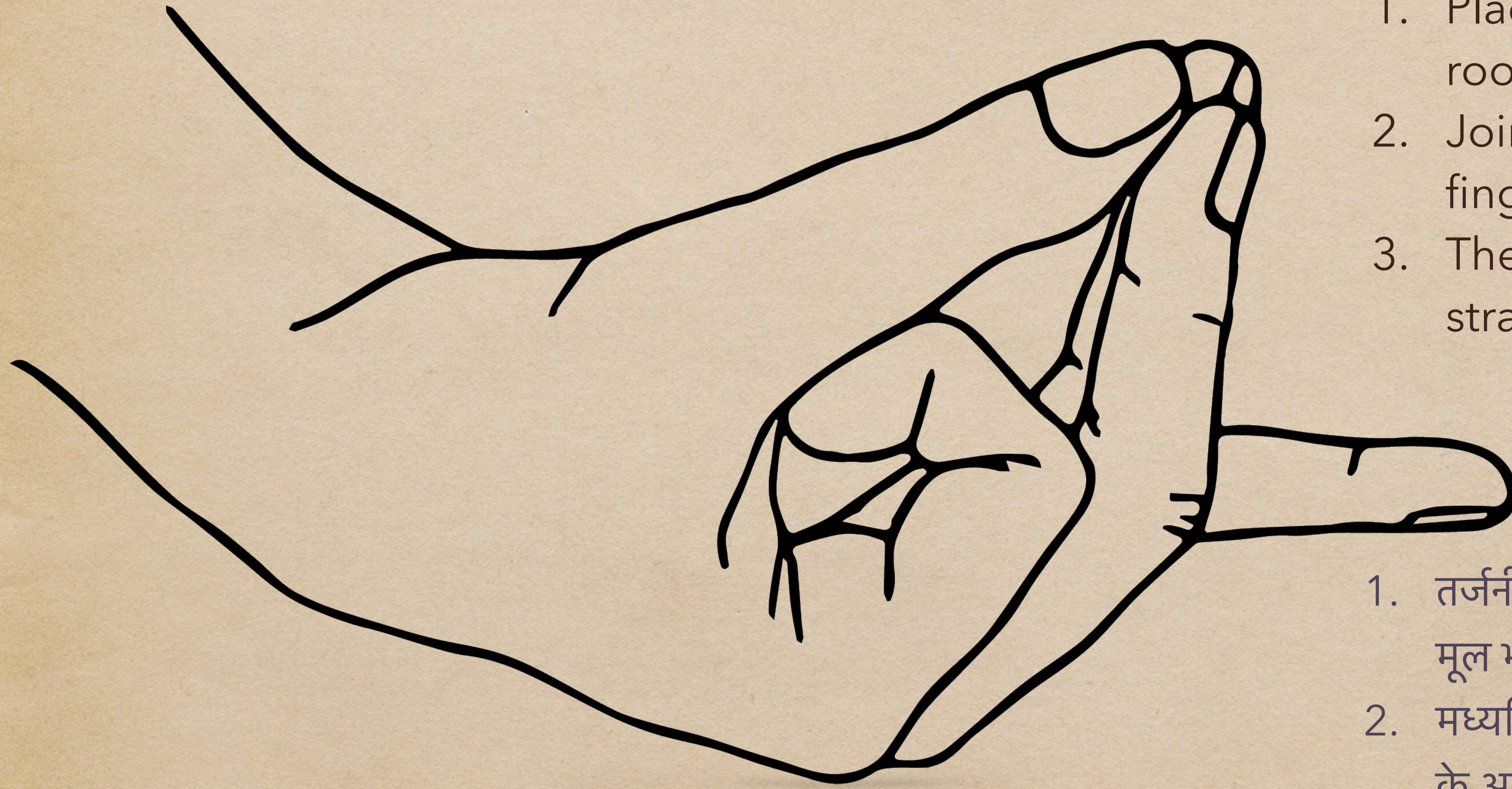
The Posture

Sit in the comfortable meditative posture with head and spine straight.

ध्यान के लिए सुविधाजनक आसन में ऐसे बैठें कि सिर और मेरु दण्ड सीधे हों।



The Hridaya Mudra



1. Place the tips of index fingers at the root of the thumbs.
2. Join the tips of the middle and ring fingers to the tips of the thumbs.
3. The little finger should remain straight.

1. तर्जनी (पहली अंगुली) के अग्र भाग को अँगूठे के मूल भाग में लगाएँ।
2. मध्यमिका व अनामिका (दूसरी व तीसरी अंगुली) के अग्र भाग को अँगूठे के अग्र भाग से लगाएँ।
3. कनिष्ठा (अंतिम अंगुली) को सीधा रखें।

The Practice

1. Close your eyes gently.
2. Relax the entire body so that there is no stress in any muscle or any part of the body.
3. Take time to calm yourself at body level to proceed further for Kriya.

1. आँखों को कोमलता से बंद करें।
2. पूरे शरीर को इस प्रकार से शिथिल होने दें कि शरीर का कोई भी हिस्सा दबा-खिंचा हुआ न हो।
3. पूरा समय ले कर शारीरिक स्तर पर स्वयं को शांत करें जिससे क्रिया में आगे बढ़ सकें।

The Kriya (Phase 1)

क्रिया (पहला चरण)

**Activating Anahat Field by
Breath and heart coherence**

शवासोश्वास व हृदय की संबद्धता से
अनाहत क्षेत्र का सक्रियकरण

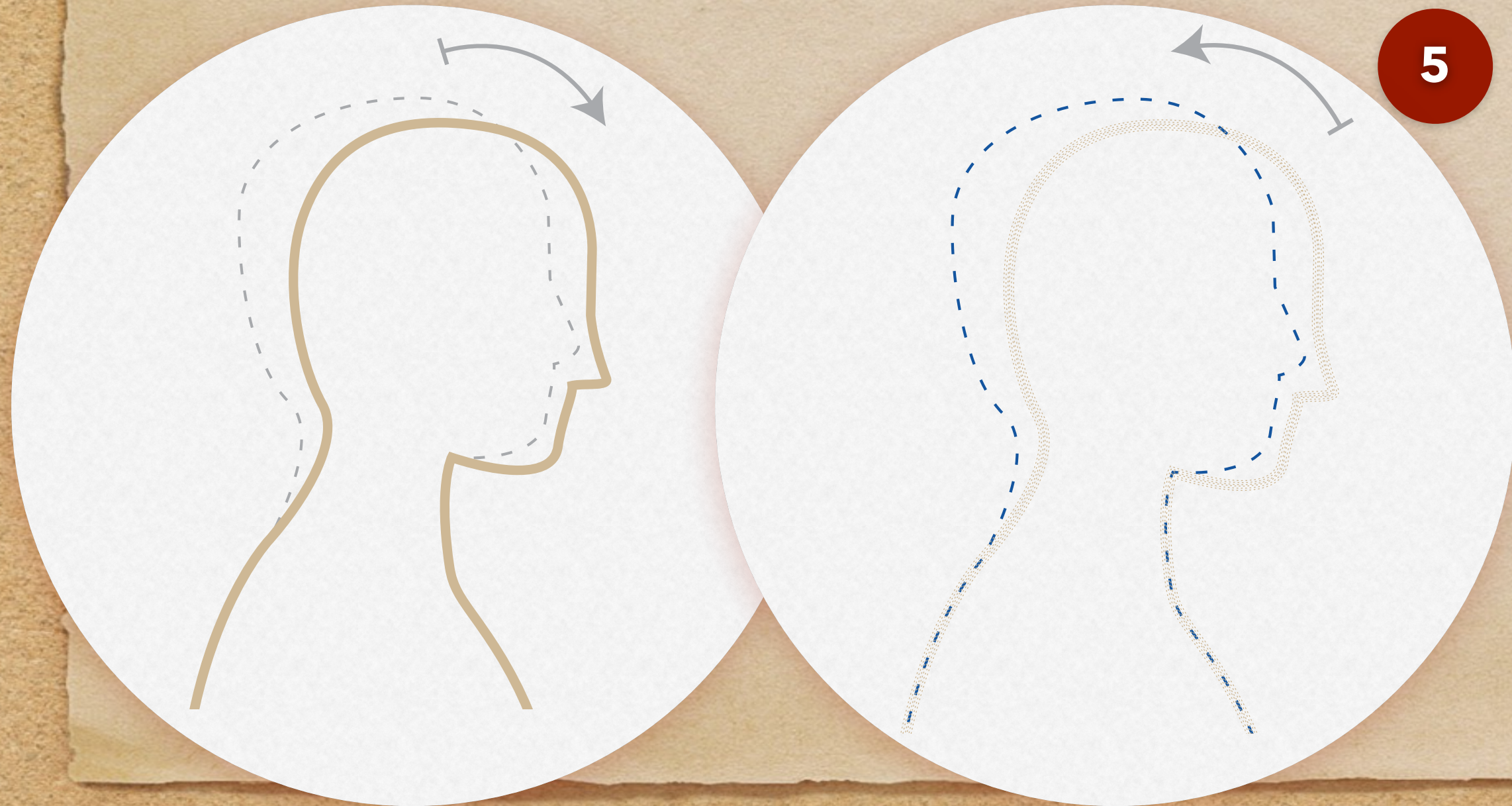
- 1** Inhale deeply – exhale completely – five times.
गहरा श्वास लें - पूरा उच्छ्वास छोड़ें - पाँच आवृत्ति करें।
- 2** Inhale deeply – hold the breath – exhale completely five times.
गहरा श्वास लें - आंतरिक कुंभक - पूरा उच्छ्वास छोड़ें - पाँच आवृत्ति करें।
- 3** Inhale deeply – exhale completely – moolbandh & retention, and focus to feel the heart beats per individual capacity – five times.
गहरा श्वास लें - पूरा उच्छ्वास छोड़ें - मूलबंध व बाह्य कुंभक लगा कर क्षमता अनुसार हृदय की धड़कन पर एकाग्र हों - पाँच आवृत्ति करें।

The Kriya (Phase 2)

क्रिया (दूसरा चरण)

Brain and heart coherence

मस्तिष्क और हृदय की संबद्धता



4

Inhale deeply—exhale completely—moolbandh & retention, head forward towards chin and focus to feel the heart beat as per individual capacity – five times.

गहरा श्वास लें - पूरा उच्छ्वास छोड़ें - मूलबंध व बाह्य कुंभक लगाएँ - सिर ठोड़ी की तरफ़ झुके - हृदय की धड़कन पर क्षमता अनुसार एकाग्र हों। पाँच आवृति करें।

5

Inhale deeply – exhale completely moolbandh – head backwards towards spine and focus to feel the heart beat as per individual capacity – five times.

गहरा श्वास लें - पूरा उच्छ्वास छोड़ें - मूलबंध व बाह्य कुंभक लगाएँ - सिर मेरु मज्जा की तरफ़ झुके - हृदय की धड़कन पर क्षमता अनुसार एकाग्र हों। पाँच आवृति करें।

The Kriya (Phase 3)

क्रिया (तीसरा चरण)

Anahat Chakra & Kendra
coherence

अनाहत केन्द्र और चक्र की संबद्धता



6 Let the body relax to gain momentum for last phase of kriya.

शरीर को थोड़ा विश्राम दें क्रिया के अंतिम चरण में प्रवेश करने के लिए।

7 Entire focus on anahat kendra in centre of lungs and anahat chakra in spine. Feel the unity of both of them.

सारी एकाग्रता अनाहत केन्द्र व अनाहत चक्र पर आ जाए। इन दोनों को एक होते महसूस करें।

Kriya Completion

क्रिया संपन्नता



Relax–relax–relax
विश्राम–विश्राम–विश्राम

Feel your entire body pulsating like your heart.

अपने पूरे शरीर में हृदय जैसी धड़कन को महसूस करें।

Fold your hands and pray to Divine Mother and gently open your eyes.
जोड़ें हुए हाथों से माँ आद्य शक्ति को नमन करें और धीरे धीरे आँखें खोलें।

Caution:

As the Kriya brings change in electromagnetic field of seeker's body.

सावधानी - इस क्रिया से साधक के शरीर में विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र में फेरफार होते हैं

- ◆ The Hriday Kriya should be carefully done by heart patients. DO NOT hold breath for long.
- ◆ हृदय रोग से ग्रस्त साधक इस क्रिया को ध्यान से करें। अपनी श्वास को अधिक समय के लिए ना रोकें।
- ◆ The heart patients should take the reasonable break between any two phases of the Kriya.
- ◆ हृदय रोगी क्रिया के दो चरणों के बीच में उचित समय का विश्राम लें।
- ◆ If there is inconvenience of pain or short breath while doing the Kriya, Kindly refrain from doing.
- ◆ यदि क्रिया करते हुए दर्द जैसी कोई भी असुविधा होती है तो क्रिया को वहीं संपन्न कर दें।
- ◆ Seekers with pace makers should not do this kriya.
- ◆ जिस साधक को pace maker लगा है, वह यह क्रिया ना करें।