



MEDITACIÓN PARA EVITAR LA MUERTE (AKAAL KRIYA)

Fecha: 1 de mayo de 1979

Instrucciones: Siéntese en Rock Pose o Virasan con la columna recta. Relaja los brazos con los codos a los lados del cuerpo. Doblar los codos, llevar los antebrazos hacia arriba y hacia el pecho hasta que las manos se encuentren frente al Centro del Corazón. Entrelazar los dedos, excepto los pulgares. Los lados de los pulgares se tocan y se jalan hacia arriba.

Enfoque de los ojos: Cerrar los ojos 9/10.

Respiración :

Inhala completamente y exhala mientras cantas el mantra 3 veces en una sola respiración.

Mantra : RAA MAA DAA SAA SAA SAY SO HUNG

Un ciclo de 3 repeticiones lleva unos 20 segundos.

Tiempo: Continúe durante 31 minutos.

Para terminar : Mantenga los dedos entrelazados y levante los brazos hacia arriba, con las palmas hacia arriba. Inhale y estire hacia arriba con fuerza. Exhale. Repita dos respiraciones más y relájese.

Comentarios : Después de practicar un rato puedes aumentar de 3 repeticiones por respiración a 5 repeticiones por respiración. Los yoguis usaban esta kriya para evitar la muerte. Le da un poder místico sobre la muerte.

©1979 Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •