

# MEDITAZIONE PER EVITARE LA MORTE (AKAAL KRIYA)

---

**Data** : 1 maggio 1979

**Istruzioni** : Siediti in Rock Pose o Virasan con la spina dorsale dritta. Rilassate le braccia con i gomiti ai lati del corpo. Piegare i gomiti, portare gli avambracci verso l'alto e verso il petto fino a quando le mani si incontrano davanti al Centro del Cuore. Intrecciare le dita, tranne i pollici. I lati dei pollici si toccano e vengono tirati verso l'alto.

**Occhi Focus** : Chiudere gli occhi 9/10.

**Respirare** :

Inspirare completamente ed espirare mentre si canta il mantra 3 volte con un solo respiro.

**Mantra** : RAA MAA DAA SAA SAA SAA SAA SAA SAA SO HUNG

Un ciclo di 3 ripetizioni dura circa 20 secondi.

**Tempo** : Continuare per 31 minuti.

**Per terminare** : Tenere le dita intrecciate e alzare le braccia dritte verso l'alto, i palmi delle mani verso l'alto. Inspirate e distendetevi con forza. Espirare. Ripetere altri due respiri e rilassarsi.

**Commenti** : Dopo aver fatto pratica per un po' si può passare da 3 ripetizioni per respiro a 5 ripetizioni per respiro. Gli Yogi hanno usato questo kriya per allontanare la morte. Dà un potere mistico sulla morte.

©1979 Kundalini Research Institute



---

• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •