

MEDITAÇÃO PARA AFASTAR A MORTE (AKAAL KRIYA)

Data : 1 de maio de 1979

Instruções : Sentar-se em Rock Pose ou Virasan com a espinha reta. Relaxe os braços com os cotovelos nos lados do corpo. Dobre os cotovelos, leve os antebraços para cima e em direção ao peito até que as mãos se encontrem em frente ao Centro do Coração. Entrelace os dedos, exceto os polegares. Os lados dos polegares se tocam e são puxados diretamente para cima.

Foco dos Olhos : Fechar os olhos 9/10.

Respiração :

Inspire completamente e expire enquanto você canta o mantra 3 vezes em uma respiração.

Mantra : RAA MAA DAA SAA SAY SO HUNG

Um ciclo de 3 repetições leva cerca de 20 segundos.

Tempo : Continua por 31 minutos.

Fim : Mantenha os dedos entrelaçados e levante os braços para cima, com as palmas para cima. Inspire e estique poderosamente para cima. Exalar. Repetir mais duas respirações e relaxar.

Comentários : Depois de praticar um pouco você pode aumentar de 3 repetições por respiração para 5 repetições por respiração. Os iogues usaram esta kriya para evitar a morte. Ele dá um poder místico sobre a morte.

©1979 Kundalini Research Institute



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