

MÉDITATION POUR GUÉRIR TOUTES LES MALADIES CONQUE OU SHANKH KRIYA

Date : 24 avril 1979

Instructions :

Asseyez-vous en Easy Pose avec une colonne vertébrale droite. Détendez les bras avec les coudes sur les côtés du corps. Pliez les coudes, ramenez les avant-bras vers le haut et vers la poitrine jusqu'à ce que les mains se rencontrent devant le centre du cœur. Avec les deux paumes vers le haut, croisez la main droite sur la main gauche. Le pouce gauche repose sur la paume droite et le pouce droit se croise avec le pouce gauche. Les autres doigts sont détendus et légèrement courbés.

Concentration des yeux : Fermez les yeux 9/10e.

Respiration : Inspirez complètement et expirez en chantant le mantra une fois. Une respiration complète est nécessaire pour cette méditation.

Mantra : RAA MAA DAA SAA SAA SAY SO HUNG

Une répétition prend environ 12 secondes.

Continuez pendant 11 minutes. Lorsque vous pouvez maintenir le ton constant, augmentez progressivement jusqu'à un maximum de 31 minutes. Il faudra 3 à 7 ans pour y parvenir.

Commentaires : Il faut de l'énergie pranique pour maintenir la hauteur du terrain. Entraînez-vous en respirant à fond. Au bout de quelques minutes, votre voix peut baisser ; essayez de maintenir une force maximale et une tonalité constante. Il existe de nombreuses variantes du kriya coulé ou conque ; c'est la version la plus simple. Utilisez-la pour guérir toute maladie et pour vous glorifier. Cette méditation fonctionne avec le Vayu (air) Siddhi. Elle permettra à cette faculté de s'élargir, de devenir plus saine et d'apporter tous les changements positifs désirables

©1979 Kundalini Research Ins



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