

MEDITAZIONE PER GUARIRE TUTTE LE MALATTIE CONCH O SHANKH KRIYA

Data: 24 aprile 1979

Istruzioni:

Siediti in Easy Pose con la colonna vertebrale 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. Con entrambi i palmi in alto, incrociare la mano destra sulla mano sinistra. Il pollice sinistro poggia sul palmo destro e il pollice destro incrocia il pollice sinistro. Il resto delle dita è rilassato e leggermente ricurvo.

Occhi Focus: Chiudere gli occhi 9/10.

Respirare: Inspirare completamente ed espirare mentre si canta il mantra una volta. Per questa meditazione è necessario un respiro pieno.

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

Una ripetizione dura circa 12 secondi.

Continuare per 11 minuti. Quando si riesce a mantenere costante il passo, aumentare gradualmente fino ad un massimo di 31 minuti. Ci vorranno dai 3 ai 7 anni per raggiungere questo obiettivo.

Commenti: Richiede energia pranica per sostenere il passo. Esercitatevi con un respiro pieno. Dopo qualche minuto la vostra voce potrebbe abbassarsi; cercate di mantenere la piena forza e l'intonazione costante. Ci sono molte varianti del kriya affondato o conchiglia; questa è la versione più semplice. Usatelo per guarire ogni malattia e per glorificarvi. Questa meditazione funziona con il Vayu (aria) Siddhi. Permetterà a questa facoltà di ingrandirsi, di diventare più sano e di portare tutti i cambiamenti positivi desiderabili

©1979 Kundalini Research Institute



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