

MEDITAÇÃO PARA CURAR TODAS AS DOENÇAS CONCH OU SHANKH KRIYA

Data: 24 de Abril de 1979

Instruções:

Sentar-se em Easy Pose com a coluna vertebral direita. Relaxar os braços com os cotovelos nos lados do corpo. Dobrar os cotovelos, trazer os antebraços para cima e em direcção ao peito até as mãos se encontrarem em frente ao Centro do Coração. Com ambas as palmas para cima, cruzar a mão direita sobre a mão esquerda. O polegar esquerdo repousa na palma da mão direita e o polegar direito cruza sobre o polegar esquerdo. O resto dos dedos são relaxados e ligeiramente curvados.

Focagem dos Olhos: Fechar os olhos 9/10ths.

Respiração: Inspirar completamente e exalar enquanto se canta o mantra uma vez. É necessária uma respiração completa para esta meditação.

Mantra: RAA MAA DAA SAA SAA SAA SAY SO HUNG

Uma repetição demora cerca de 12 segundos.

Continua durante 11 minutos. Quando se consegue manter o tom constante, aumentar gradualmente até um máximo de 31 minutos. Levará de 3 a 7 anos para o conseguir.

Comentários: Requer energia pranic para manter o passo. Pratique com a respiração cheia. Após alguns minutos a sua voz pode descer; tente manter a força total e o tom constante. Há muitas variações de kriya afundado ou conch kriya; esta é a versão mais simples. Use-a para curar todas as doenças e para se glorificar a si próprio. Esta meditação funciona com o Vayu (ar) Siddhi. Ela permitirá que essa faculdade se amplie, se torne mais saudável e traga todas as mudanças positivas desejáveis



©1979 Kundalini Research Inst

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