

МЕДИТАЦИЯ К ИСЦЕЛЕНИЮ ВСЕ БОЛЕЗНИ КОНЧ ИЛИ ШАНХ-КРИЯ

Свидание: 24 апреля 1979 года

Инструкции:

Сидеть в Легкой Поузе с прямым позвоночником.

Расслабьте руки локтями по бокам тела. Согните локти, поднимите предплечья вверх и в сторону груди до тех пор, пока руки не встретятся перед центром сердца. Обеими ладонями вверх, перекрестите правую руку над левой. Большой палец левой руки опирается на правую ладонь, а большой палец правой руки пересекается с большим пальцем левой руки. Остальные пальцы расслаблены и слегка изогнуты.

Сосредоточьте глаза: Закройте глаза на 9/10.

Дышите: Вдохните полностью и выдохните, как вы скандируете мантру один раз. Для этой медитации требуется полное дыхание.

Мантра: RAA MAA DAA SAA SAA SAY SO HUNG

Одно повторение занимает около 12 секунд.

Продолжайте в течение 11 минут. Когда вы можете держать высоту тона постоянной, постепенно увеличивайте ее до максимума 31 минуты. Для этого потребуется от 3 до 7 лет.

Комментарии: Для поддержания шага требуется праническая энергия. Тренируйтесь с полным вдохом. Через несколько минут ваш голос может упасть; постарайтесь поддерживать полную силу и постоянный темп. Существует множество вариантов затопления или конч-крийи; это самый простой вариант. Используйте его, чтобы исцелить всю болезнь и прославить себя. Эта медитация работает с Ваю (воздухом) Сиддхи. Она позволит этому факультету увеличиваться, становиться здоровее и приносить все желаемые положительные изменения.

©1979 Kundalini Research Institute



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