

RAA MAA DAA SAA MEDITACIÓN CURATIVA

Instrucciones: Siéntese en una posición fácil con la columna recta y un ligero cierre de cuello. Tenga los codos cómodamente apoyados contra las costillas. Extienda los antebrazos hacia afuera en un ángulo de 45 grados desde el centro del cuerpo. Las palmas de las manos son planas pero no rígidas, mirando hacia arriba, las muñecas tiradas hacia atrás, los dedos juntos. Mantenga conscientemente las palmas de las manos planas durante la meditación.

Mantra: Canta el mantra de Siri Gaitri, que consiste en ocho sonidos básicos: Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.

Puedes cantar a capella o con un acompañamiento musical asegurándote de usar el mismo ritmo como en la versión que hemos compartido con Snatam Kaur.

Tira con fuerza de la punta del ombligo en el sonido Hung. Recorte con fuerza el sonido Hung mientras tira del ombligo.

Respira: Cantar un ciclo completo del mantra en una sola respiración. Luego inhala profundamente y repite.

Mueve la boca completamente con cada sonido. Siente la resonancia en la boca y en las áreas sinusales. Deje que su mente se concentre en las cualidades que evoca la combinación de sonidos.

Para terminar: Inhale profundamente y contenga la respiración mientras ofrece una oración de sanación, visualizando a la persona que desea sanar (incluyéndose a usted mismo) como saludable, radiante y fuerte. Imagine a la persona completamente envuelta en luz blanca curativa, completamente curada. Luego exhale e inhale profundamente de nuevo, contenga la respiración y ofrezca su oración. Luego, levante los brazos en alto y sacuda vigorosamente las manos y los dedos.

©Kundalini Research Institute



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