RAA MAA DAA SAA
MEDITAZIONE CURATIVA

Istruzioni: Sedersi in un Easy Pose con una spina dorsale dritta, e un blocco collo leggero. Avere i gomiti ripiegati comodamente contro le costole. Estendere gli avambracci ad un angolo di 45 gradi dal centro del corpo. I palmi sono piatti ma non rigidi, rivolti verso l'alto, i polsi tirati indietro, le dita unite. Mantenere coscientemente i palmi piatti durante la meditazione.

Mantra: Canta il mantra Siri Gaitri, che consiste di otto suoni di base: **Raa Maa Daa Daa Saa Saa Saa Say So Hung.**
Si può cantare a capella o con un accompagnamento musicale avendo la certezza di usare lo stesso ritmo come nella versione che abbiamo condiviso con Snatam Kaur.

Tirate la punta dell'ombelico con forza sul suono Hung. Togliete con forza il suono Hung mentre tirate l'ombelico.

Respira: Canta un ciclo completo del mantra su un solo respiro. Poi inspirare profondamente e ripetere.

Muovere la bocca completamente con ogni suono. Sentite la risonanza nella bocca e nelle zone del seno mascellare. Lasciate che la vostra mente si concentri sulle qualità che vengono evocate dalla combinazione dei suoni.

Per terminare: Inspirate profondamente e trattenete il respiro mentre offrite una preghiera di guarigione, visualizzando la persona che desiderate guarire (compreso voi stessi) come sana, radiosa e forte. Immaginate la persona completamente inghiottita dalla luce bianca che guarisce, completamente guarita. Poi espira e inspira di nuovo profondamente, trattieni il respiro e offri la tua preghiera. Poi, alzate le braccia in alto e agitate vigorosamente le mani e le dita.

©Kundalini Research Institute

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