

RAA MAA DAA SAA MEDITAÇÃO DE CURA

Instruções: Sente-se em uma Easy Pose com a coluna reta, e um leve Neck Lock. Ter os cotovelos encostados confortavelmente às costelas. Estenda os antebraços a um ângulo de 45 graus a partir do centro do corpo. As palmas das mãos são planas mas não rígidas, voltadas para cima, os pulsos puxados para trás, os dedos juntos. Conscientemente, mantenha as palmas das mãos planas durante a meditação.

Mantra: Cante o mantra Siri Gaitri, que consiste em oito sons básicos: **Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung.**

Você pode cantar uma capella ou com um acompanhamento musical, tendo a certeza de usar o mesmo ritmo, como na versão que compartilhamos com Snatam Kaur.

Puxe o Navel Point com força sobre o som Hung. Puxar com força o som Hung enquanto se puxa o umbigo.

Respire: Cante um ciclo completo do mantra em uma única respiração. Em seguida, inspire profundamente e repita.

Mova a boca completamente com cada som. Sinta a ressonância na boca e nas áreas da sinusite. Deixe sua mente se concentrar nas qualidades que são evocadas pela combinação de sons.

Para terminar: Inspire profundamente e prenda a respiração enquanto oferece uma oração de cura, visualizando a pessoa que deseja curar (incluindo você mesmo) como sendo saudável, radiante e forte. Imagine a pessoa completamente envolvida na cura da luz branca, completamente curada. Então exale e inspire profundamente novamente, prenda a respiração e ofereça sua oração. Depois, levante os braços para cima e aperte vigorosamente suas mãos e dedos.

©Kundalini Research Institute



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