

РАА МАА ДАА САА ЦЕЛЕБНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Инструкции: Сидеть в легкой позе с прямым позвоночником и легким замком для шеи. Локти удобно прижимаются к ребрам. Вытяните предплечья под углом 45 градусов к центру тела. Ладони плоские, но не жесткие, лицом вверх, запястья вытянуты назад, пальцы вместе. Сознательно держите ладони плоскими во время медитации.

Мантра: Спойте мантру Сири Гайтри, состоящую из восьми основных звуков: **Раа Маа Даа Саа Скажи Со Ханг.**

Вы можете спеть а капеллу или с музыкальным сопровождением, обязательно используя тот же ритм, что и в версии, которую мы разделили со Снатом Кауром.

Потяните пупок мощно на звук Hung. Принудительно отсоедините звук Hung, когда вы втягиваете пупок.

Дыши: Скандируйте один полный цикл мантры на одном дыхании. Затем глубоко вдохните и повторите.

Двигайте рот полностью с каждым звуком. Почувствуйте резонанс во рту и в области пазухи. Позвольте вашему разуму сконцентрироваться на тех качествах, которые вызываются сочетанием звуков.

До конца: Глубоко вдохните и задержите дыхание, когда вы произносите молитву об исцелении, представляя человека, которого вы хотите исцелить (в том числе и себя), как здорового, сияющего и сильного. Представьте себе человека, полностью поглощенного исцеляющим белым светом, полностью исцеленного. Затем выдохните и снова глубоко вдохните, задержите дыхание и произнесите молитву. Затем поднимите руки вверх и энергично встряхните руки и пальцы.

©Kundalini Research Institute



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