



# SHAKTI KRIYA

---

**Fecha:** 17 de marzo de 1977

**La postura:** Siéntese en una cómoda postura meditativa con la columna recta.

**Mudra:** Coloca la mano derecha en la parte superior de la mano izquierda con ambas palmas hacia arriba. Las manos están planas, paralelas al suelo, y las puntas de los pulgares se tocan. Los bordes de las manos tocan el cuerpo a la altura del diafragma. Mantén las manos planas. No dejes que se doblen hacia adelante o formen una taza.

**Ojos:** 1/10 abiertos, mirando a la punta de la nariz.

**Mantra: Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung**

Inhala profunda y completamente y canta el mantra al exhalar.

Cada repetición del ciclo lleva unos ocho segundos. Recita cada palabra del mantra de forma individual y correcta.

**Enfoque mental:** Enfoque en un punto entre las cejas en la raíz de la nariz.

**Tiempo:** Continuar esta meditación durante el tiempo que sea cómodo.

**Comentarios:** "Los gusanos tienen su valor como gusanos, los humanos tienen su valor como humanos. Intente comprender. Por eso hay cuatro valores: baanee, baana, sayva y Simran. Son cuatro valores en los que un ser puede convertirse en un practicante y nunca puede fallar.

©1977 Kundalini Research Institute



---

• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •