SHAKTI KRIYA

Date : 17 mars 1977

La posture : Asseyez-vous dans une posture méditative confortable avec une colonne vertébrale droite.

Mudra : Placez la main droite sur le dessus de la main gauche avec les deux paumes vers le haut. Les mains sont plates, parallèles au sol, et les extrémités des pouces se touchent. Les bords des mains touchent le corps au niveau du diaphragme. Gardez les mains à plat. Ne les laissez pas se pencher vers l'avant ou former une coupe.

Yeux : ouverts au 1/10, en regardant le bout du nez.

Mantra : Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung
Inspirez profondément et complètement et chantez le mantra à l'expiration.

Rythme : Chaque répétition du cycle dure environ huit secondes. Récitez chaque mot du mantra individuellement et correctement.

Concentration mentale : Concentrez-vous sur un point situé entre les sourcils, à la racine du nez.

Temps : Continuez cette méditation aussi longtemps qu'elle vous convient.

Commentaires : "Les vers ont leur valeur en tant que vers, les humains ont leur valeur en tant qu'humains. Essayez de comprendre. C'est pourquoi il y a quatre valeurs : baanee, baana, sayva et Simran. Ce sont quatre valeurs sur lesquelles un être peut devenir un praticien et ne peut jamais échouer.

©1977 Kundalini Research Institute