



SHAKTI KRIYA

Datum : 17. März 1977

Körperhaltung: Sitzen Sie in einer bequemen meditativen Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Mudra: Legen Sie die rechte Hand mit beiden Handflächen nach oben auf die Oberseite der linken Hand. Die Hände sind flach, parallel zum Boden, und die Daumenspitzen berühren sich. Die Handkanten berühren den Körper auf Höhe des Zwerchfells. Halten Sie die Hände flach. Lassen Sie nicht zu, dass sie sich nach vorne beugen oder eine Tasse bilden.

Augen: 1/10 offen, Blick auf die Nasenspitze.

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

Atmen Sie tief und vollständig ein und singen Sie das Mantra beim Ausatmen.

Tempo: Jede Wiederholung des Zyklus dauert etwa acht Sekunden. Rezitieren Sie jedes Wort des Mantras einzeln und korrekt.

Mentaler Fokus: Konzentrieren Sie sich auf einen Punkt zwischen den Augenbrauen an der Nasenwurzel.

Zeit: Setzen Sie diese Meditation so lange fort, wie es angenehm ist.

Anmerkungen: "Würmer haben ihren Wert als Würmer, Menschen haben ihren Wert als Menschen. Versuchen Sie zu verstehen. Deshalb gibt es vier Werte: baanee, baana, sayva und Simran. Dies sind vier Werte, an denen ein Wesen zum Praktizierenden werden kann und niemals versagen darf.

©1977 Kundalini Research Institute



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