



SHAKTI KRIYA

Data : 17 marzo 1977

Postura: Siediti in una comoda postura meditativa con la colonna vertebrale dritta.

Mudra: Mettere la mano destra sulla parte superiore della mano sinistra con entrambi i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Le mani sono piatte, parallele al pavimento, e le punte dei pollici si toccano. I bordi delle mani toccano il corpo all'altezza del diaframma. Mantenere le mani piatte. Non lasciare che si pieghino in avanti e non formare una tazza.

Occhi: 1/10 aperti, guardando la punta del naso.

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

Inspirate profondamente e completamente e cantate il mantra sull'espiazione.

Ritmo: ogni ripetizione del ciclo dura circa otto secondi. Recitare ogni parola del mantra individualmente e correttamente.

Concentrazione mentale: Messa a fuoco in un punto tra le sopracciglia alla radice del naso.

Tempo: Continuate questa meditazione finché è comoda.

Commenti: "I vermi hanno il loro valore come vermi, gli umani hanno il loro valore come esseri umani. Cercate di capire. Ecco perché ci sono quattro valori: baanee, baana, sayva e Simran. Sono quattro valori sui quali un essere può diventare un praticante e non può mai fallire.

©1977 Kundalini Research Institute



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