



SHAKTI KRIYA

Data : 17 de março de 1977

Postura: Sentar-se em uma confortável postura meditativa com a coluna vertebral reta.

Mudra: Colocar a mão direita no topo da mão esquerda com ambas as palmas voltadas para cima. As mãos são planas, paralelas ao chão, e as pontas dos polegares se tocam. As bordas das mãos tocam o corpo ao nível do diafragma. Mantenha as mãos planas. Não deixe que elas se curvem para frente ou formem um copo.

Olhos: 1/10 abertos, olhando para a ponta do nariz.

Mantra: Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung

Inspire profunda e completamente e cante o mantra no exalar.

Ritmo: Cada repetição do ciclo leva cerca de oito segundos. Recite cada palavra do mantra individualmente e corretamente.

Foco mental: Foco em um ponto entre as sobrancelhas na raiz do nariz.

Tempo: Continue esta meditação enquanto ela for confortável.

Comentários: "Os vermes têm seu valor como vermes, os humanos têm seu valor como seres humanos". Tente entender. É por isso que existem quatro valores: baanee, baana, sayva e Simran. Estes são quatro valores sobre os quais um ser pode se tornar um praticante e nunca pode falhar.

©1977 Kundalini Research Institute



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