



ШАКТИ КРИЯ

Дата : 17 марта 1977 года

Поза: Сидеть в удобной медитативной позе с прямым позвоночником.

Мудра: Положите правую руку на верхнюю часть левой руки обеими ладонями вверх. Руки плоские, параллельно полу, кончики пальцев касаются друг друга. Края рук касаются тела на уровне диафрагмы. Держите руки ровными. Не позволяйте им сгибаться вперед или образовывать чашку.

Глаза: 1/10 открыты, глядя на кончик носа.

Мантра: Raа Maа Daа Saа Saа Say So Hung

Вдохните глубоко и полностью и скандируйте мантру на выдохе.

Шаг: Каждое повторение цикла занимает около восьми секунд. Прочитайте каждое слово мантры индивидуально и правильно.

Психический фокус: Сосредоточьтесь в точке между бровями у корня носа.

Время: Продолжайте медитацию до тех пор, пока это будет удобно.

Комментарии: "Черви имеют свою ценность как черви, люди имеют свою ценность как люди". Постарайтесь понять. Вот почему существуют четыре ценности: баани, баана, сайва и Симран. Это четыре ценности, по которым духовное существо может стать практиком и никогда не может потерпеть неудачу.

©1977 Kundalini Research Institute



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