

# Panch Tantric Kriya Meditação



**POSTURA:** Sente-se em uma postura fácil com a coluna ereta.

Sente-se com as pernas cruzadas ou em uma cadeira com o peso de ambos os pés igualmente distribuídos no solo.

**TRAVAS OU OUTRAS CONDIÇÕES:** Se você mantiver a postura corretamente, não sentirá dor nos braços ou ombros. Caso contrário, vai doer.

**BRAÇOS E MÃOS:** Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita. Toque o polegar esquerdo com o indicador esquerdo. Junte as outras três pontas dos dedos e tente tocar o polegar com eles. Coloque esta posição da mão no ombro esquerdo.

Estenda ambos os braços retos na frente do corpo, paralelamente ao solo. Dobre o cotovelo esquerdo e puxe o antebraço para trás, sobre o ombro esquerdo. Dobre o cotovelo direito e leve o antebraço em direção ao peito até que a mão direita toque o cotovelo esquerdo.

**RESPIRAÇÃO:** Inspire profunda e rapidamente e expire completamente enquanto o mantra é entoado. Certifique-se de cantar o mantra inteiro em apenas uma respiração.

**OLHOS:** Fechados.

**MANTRA:** Cante o seguinte mantra em tom monótono cinco vezes enquanto a respiração é completamente expirada. "BHAY pronuncia como em "obey em inglês" "AD SACH, JUGAD SACH, HABHAY SACH, NANAK HOSI BHAY SACH."

O mantra deve ser entoado em um ritmo muito rápido para ser concluído em uma respiração, mas certifique-se de pronunciar cada palavra corretamente e manter um ritmo constante.

**FOCO MENTAL:** Concentre-se na respiração e no mantra entoado. Certifique-se de cantar o mantra inteiro em apenas 1 respiração.

**CONDIÇÕES DE PRÁTICA:** Assuma a posição adequada e comece a meditação. Continue até que falem apenas 5 minutos. Em seguida, inverta as posições dos braços e das mãos e termine a meditação.

**DURAÇÃO:** pratique esta meditação por um total de 31 minutos.

**PARA FINALIZAR:** Inspire e estique os braços acima da cabeça, depois expire e relaxe-os.

**COMENTÁRIOS:** o objetivo deste mantra é permitir que você flutue sobre o período de insanidade e dificuldade que está chegando. Não podemos perder você. É por isso que estamos tentando dar a você a tecnologia para os tempos que virão. Este kriya muda a fibra para torná-la absolutamente positiva. Elimina toda negatividade cármica. O Dharma elimina o Karma, mas se você não for perfeito no Dharma, esta é a resposta. A mão esquerda representa a mulher em oração. A direita representa o homem em ação. A posição é invertida nos últimos cinco minutos para equalizar a energia. Caso contrário, um lado do corpo fica sobrecarregado e um lado do hemisfério cerebral pode estar sobrecarregado e superativado. Mudar inter-relaciona as conexões e equilíbrios.

"Oração é quando a mente está concentrada e o humano fala com o Infinito.

Meditação é quando a mente se torna totalmente limpa e receptiva, e o Infinito fala com o humano."

© KRI. Este kriya é cortesia de YB Teachings, LLC. Usado com autorização.