

Tenshula Kriya



CURAR A NOSSA PSIQUE COLETIVA E REIVINDICAR A NOSSA MESTRIA DIVINA

POSTURA E MUDRA

Sente-se em uma Postura Fácil. Traga os cotovelos próximos às costelas, antebraços estendidos à sua frente, com as mãos na frente do coração, da direita sobre a esquerda, palmas para cima. As mãos estão aproximadamente 10 graus mais altas do que os cotovelos. Não há curvatura nos pulsos. Os braços, desde a ponta dos dedos até o cotovelo, formam uma linha reta. Os polegares estão estendidos para os lados das mãos, as pontas dos dedos e as palmas ligeiramente deslocadas.



OLHOS

Os olhos estão fechados olhando para a parte de trás das pálpebras.

RESPIRAÇÃO E MANTRA

Inspire pelas narinas, puxe o Ponto do Umbigo e suspenda a respiração. Cante mentalmente o mantra:

Har Har Wha-He Gu-Ruu

pelo tempo que conseguir enquanto suspende a respiração. Enquanto entoa, visualize suas mãos rodeadas por luz branca. Expire pelas narinas e visualize relâmpagos saindo das pontas dos dedos. Quando tiver expirado completamente, suspenda a respiração, aplique Mul Bhand e novamente recite mentalmente o mantra enquanto for capaz. Inspire profundamente e continue.



HORA

O tempo de prática recomendado é de 62 minutos.

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