

Meditação Antar Naad Mudra

ELEVE-SE ACIMA DE SUAS
LIMITAÇÕES PERCEBIDAS
PARA ELEVAR A SI MESMO
E AS PESSOAS AO SEU
REDOR.

POSTURA

Sente-se em uma Postura tranquila com Jalandhara Bandha.

MUDRA

Mantenha a coluna reta. Os braços estão esticados e descansam sobre os joelhos. Faça Buddhi Mudra em ambas as mãos (ponta do polegar e do dedo mínimo se tocando). Os outros dedos estão relaxados, mas retos. Torne-se completamente quieto, física e mentalmente, como um oceano calmo. Se estiver escutando o mantra, escute-o por um minuto sentindo o seu ritmo em cada célula. Ouça por 1 minuto o mantra (cantos dos professores), sinta o ritmo em cada célula. Então junte-se à entoação em voz alta.

MANTRA

SAA RAY SAA SAA, SAA RAY SAA SAA,
SAA RAY SAA SAA, SAA RUNG,
HAR RAY HAR HAR, HAR RAY HAR HAR,
HAR RAY HAR HAR, HAR RUNG

Continue por 31 minutos

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