

Kriya DR. FEELGOOD. Para el éxtasis y la protección

Comentario:

DR. FEELGOOD

Para el Éxtasis y la Protección
1972

A. Concentrándote en la base de la nariz, inhala en 3 partes, cantando en silencio

S a t N a m ,
S a t N a m ,
S a t N a m ,

Retén la respiración brevemente, luego exhala, gira la cabeza de lado a lado llevándola alternativamente por encima de los hombros, cantando

W a h e

por encima del hombro derecho, y

G u r u

por encima del izquierdo. Relájate y trabaja con el prana y la corriente del sonido. Te sentirás bien al instante, y sentirás la energía de todos los planetas. Continúa durante 7 minutos.

B. Coloca las piernas delante de ti, agarra los dedos gordos de los pies y relájate por completo, especialmente los hombros, concentrándote en el Ajna Chakra (Entrecejo). Esto lava la parte frontal del cerebro. (Tiempo sin especificar).

C. Repite # A.

D. Haz con tus manos una flor de loto. Respirando larga y profundamente, llena esas manos con fuego, dándole forma al fuego de antorcha. Mira hacia la punta de la nariz y hacia los pulgares. (Tiempo no especificado).

COMENTARIO: Haz esta meditación cuando te sientas decaído. Los sueños se volverán claros. Es una meditación delicada que puede ser realizada en periodos cortos. A, B y C llevan a un estado de éxtasis y crea un escudo protector a tu alrededor.

NOTA: Se publicaron versiones ligeramente diferentes de #A y B (sólo) en Kundalini Meditation Manual. Nosotros hemos transcrito las notas tal y como fueron escritas. GK.

