

MEDITACIÓN DE SANACIÓN CON EL SIRI GAITRI MANIRÁ

Para desarrollar el poder de sanar:

Siéntate en postura fácil. Ubica la mano izquierda en el abdomen. Tu brazo derecho está a tu lado derecho, con el codo doblado, como si estuvieras haciendo un voto. Esta meditación se hace con el CD de Gurunam Singh. Puedes cantar en voz alta o en silencio. El movimiento se coordina con la música.

En "RA", lentamente mueve la mano de tu brazo derecho hacia delante y continua moviéndola hasta que la palma este mirando hacia abajo en "Hang". Entonces la mano derecha se mueve de regreso a la posición inicial hacia el lado y el movimiento comienza en "RA" otra vez. El brazo derecho se mueve como si estuvieras dando una bendición. Comienza con 11 minutos y construye gradualmente a 31 minutos.

Yogi Bhajan dijo que esta es una meditación para ser practicada el resto de tu vida. Es un ejercicio simple que te dará el poder de sanar.



RA - MA - DA - SA - SA - SAY - SO - HUNG

Variación para sanar a otros:

1. Puede hacer esta kriya usando tu mano derecha para sostener la mano de la persona que quieres sanar. La mano derecha se mueve como lo anterior. Se puede hacer en voz alta o en silencio.

2. O, si la persona está muy enferma, moviéndose y desvariando, puedes poner la mano izquierda sobre su ombligo y la mano derecha en la pituitaria. Puedes cantar en voz alta o en silencio.

"La gente se sentirá muy atraída a ti como un magneto es atraído por el acero. Ellos te pedirán ayuda. Ellos no te estarán pidiendo a "ti" esa ayuda, sino que le están pidiendo a tu aura que los ayude. Es una psiquis distinta... la gente se acercará a ti porque sentirán en la presencia de tu línea de arco y tu aura, calma, quietud, donde pueden descansar. Extiéndete a ti mismo... ayúdalos a aquietar su volcán interno..." Yogi Bhajan