

LA 031 AD NAD KRIYA EL PODER DEL CONOCIMIENTO Y DE LA PALABRA

Siéntate en postura fácil, con la espalda recta y el pecho abierto. Manos juntas, apoyadas sobre la punta del esternón (entre el plexo solar y el corazón). Los dedos están entrelazados, los derechos encima de los izquierdos. Los pulgares se juntan sin entrelazar, apuntando arriba y, si puedes, un poquito hacia atrás, apuntando hacia ti.

Inhala y canta en voz alta el mantra

RA RA RA RA MA MA MA MA SA SA SA SAT HARI HAR HARI HAR

Con el último RA contrae mulbhand;

con el último MA contrae udiana bhand;

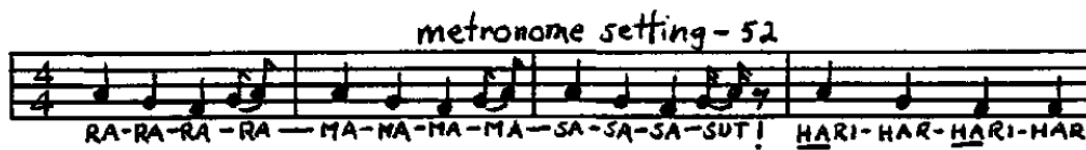
con el SAT contrae jalandara bhand;

sube el primer HARI HAR a la coronilla

con el último HARI HAR, sacas el sonido por encima de la cabeza, relajas los bandas y permites que la vibración del mantra se extienda por el aura.



Cada vez, canta el mantra completo en una sola respiración. **Tiempo ilimitado**



Este es un naad poderoso que practicaba una secta de yoguis llamada Ai Panthis, hoy prácticamente extinta. Da el poder del Gupt Gian Shakti: el lenguaje, cuando se habla desde tu verdad, es conocimiento y la vibración se hace penetrante y se escucha con claridad aunque murmures las palabras. Llevado al extremo, no tendrás que hablar para que tu mensaje se proyecte como una onda mental y las personas lo capten.