

## TEXTO NARAYAN KRIYA

Nós faremos NARAYAN KRIYA por 11 minutos. Você pode fazer por mais tempo até 31 minutos.

O canto que vamos usar é:

SAT NARAYAN, HARI NARAYAN

HARI NARAYAN, HARI HARI.

É um exemplo bonito estruturado de tecnologia de som interior, para fazer-nos muito radiantes e bonitos em ambas as áreas interiores e exteriores de nossas vidas.

NARAYAN - é o som das bênçãos infinitas e emoções de Deus,

SAT NARAYAN – Aquelas emoções centrais e seres que vem da simples essência da sua alma.

HARI NARAYAN – para serem expressados.

Então SAT NARAYAN e HARI NARAYAN – são 2 sons que atuam como polaridades. Pensem como se fossem emoções que estão na terra e no céu e na nossa experiência.

No céu é SAT NARAYAN, HARI NARAYAN – está é o motor da polaridade que lhe leva a partir do simples núcleo da sua alma para falar dentro do fluxo criativo que o produz dentro da sua vida. SAT NARAYAN, HARI NARAYAN.

A 2 polaridade é HARI NARAYAN, HARI HARI.

HARI NARAYAN é agora você engajado em todos, em toda a bonita singularidade da sua vida e todas as emoções e então você tem que confrontar, constantemente, como manter sua bússola interior, a bússola do seu coração funcionando.

HARI HARI – é a polaridade que você tem mestria sob HARI NARAYAN na sua vida.

HARI NARAYAN, HARI HARI significa: que você mantém um coração aberto e todas as emoções que vem através de você é usado pela sua consciência para o seu propósito central.

Por isso, o mantra inteiro traz uma polaridade embutida.

SAT NARAYAN, HARI NARAYAN – o céu e as emoções refinadas.

HARI NARAYAN, HARI HARI – todas estas emoções primárias que experimentamos automaticamente em nossas vidas, combinadas com o entoar criam um espaço de refinamento.

Quando entoamos este mantra em NARAYAN KRIYA, nos colocamos numa postura:

**POSTURA:** Coloque as mãos em Gian Mudra ( a ponta do dedo indicador toca a ponta do polegar). Coloque os cotovelos ao lado do corpo e levante as mãos de modo que as palmas das mãos estejam na altura do coração. Traga as mãos levemente para os lados e olhe para a ponta do nariz e os olhos levemente abertos.

Então entoe,

**SAT NARAYAN  
HARI NARAYAN  
HARI NARAYAN  
HARI HARI**

**PARA FINALIZAR:**

Inspire profundamente e suspenda a respiração. Permita que o mantra NARAYAN lavar você, limpando no coração. Expire.

Inspire profundamente. Suspenda a respiração e abra o coração. Seja amigo de si mesmo e seja amigo do outro. Expire.

Inspire profundamente. Suspenda a respiração. Projete este mantra NARAYAN para fora de cada célula do seu corpo e dentro do mundo, limpando o coração. Expire.

Mantendo o mudra ou permitindo que as mãos descansem no colo nós selamos a prática com o GURU MANTRA – WAHE GURU. Inspire Wahe Guru, Wahe Guru **por 3 minutos.**