



窒息冥想

日期：1975年7月31日

姿势：坐姿轻松，脊柱挺直。下巴往里收，胸口往外挺。

功法：两手指尖全部接触，武术中称为螳螂手。将腋下的泥巴；左手在左腋下，右手在右腋下。这将迫使脊柱变得很直。

眼睛：闭上眼睛，专注于眉心。

咒语：Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung。
以传统旋律吟唱。

时间：11-31分钟

评论。这段冥想将锻炼你的内在能力和你的自我。你有五样东西可以展示你的自我：两条腿、两只手和一条舌头。如果你能控制这5个器官，就没有调查员能渗透到你的体内。没有人可以知道你是谁。一旦他们不知道你是谁，就会认为你是神。在这种冥想中，你的新陈代谢会发生巨大的变化。这种痛苦的姿势就像一个苦瓜。它所产生的巨大不适感都在脑海里，它把左右脑的五个中心结合在一起，变成了中性的自我。

这个咒语里有八种昆达利尼的声音。它是土和醚的组合。Raa是太阳。Maa是月亮。Daa是地球。萨阿是无量。萨阿是无量无边。说是那无量无边的总体即是汝。索恒即是我是汝。Saa Say So Hang是乙醚咒，Raa Maa Daa Saa是地球咒。它有一个相通的意思。Saa是联系词，它有两次，它是潮汐，Saa是潮汐的逆转。去、转换、逆转，这是一个完整的循环。经历每一个时间的考验，这个会带着你走过，因为这是一个大咒。这就是释迦牟尼。

©1975 Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •