



# MEDITACION DE ASFIXIA

---

**Fecha:** 31 de julio de 1975

**Postura :** Siéntese en una postura fácil con la columna recta. Mentón adentro , Pecho afuera .

**Mudra :** Las puntas de los dedos de cada mano se tocan , conocido como mano de mantis religiosa en las artes marciales . Coloque el mudra en la axila; la mano izquierda en la axila izquierda, la mano derecha en la axila derecha. Esto forzará la espina dorsal para que se vuelva muy recta.

**Ojos :** Cerrados y enfocados en el punto de la ceja.

**Mantra : Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung**  
Cante en la melodía tradicional.

**Tiempo:** 11-31 minutos

**Comentarios :** Esta meditación trabajará en tu facultad interna y en tu ego. Tienes cinco cosas para mostrar tu ego: dos piernas, dos manos y una lengua. Ningún investigador puede penetrar en ti si puedes controlar esos 5 órganos. Nadie puede saber quién eres. Una vez que no saben quién eres se creen que eres Dios. Tu metabolismo pasará por un cambio tremendo en esta meditación. Esta dolorosa postura es como un melón amargo. La tremenda incomodidad que crea está toda en la cabeza; lleva la combinación de cinco centros del cerebro izquierdo y derecho al yo neutral.

Este Mantra tiene ocho sonidos del Kundalini en él. Es una combinación de tierra y éter. Raa es el Sol. Maa es la Luna. Daa es la Tierra. Saa es el Infinito. Saa es el Infinito. Di es la totalidad del infinito que eres Tú. Así que Hang significa que yo soy tú. Saa Say So Hang es el mantra del éter, Raa Maa Daa Saa es el mantra de la Tierra. Tiene una interconexión. Saa es la palabra de enlace, viene dos veces; es la marea, y Saa es una inversión de la marea. Ir, convertir, invertir, es un ciclo completo. A través de cada prueba de tiempo esto te llevará a través de porque este es un gran mantra. Este es Siree Gaitree.

©1975 Kundalini Research Institute



---

• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •