



MEDITATION D'ÉTOUFFEMENT

Date : 31 juillet 1975

Posture : Assis en pose facile avec une colonne vertébrale droite. Menton rentré, poitrine sortie.

Mudra : Les bouts des doigts de chaque main se touchent tous ; connu sous le nom de main de la mante religieuse dans les arts martiaux. Placez le mudra dans l'aisselle ; la main gauche dans l'aisselle gauche, la main droite dans l'aisselle droite. Cela obligera la colonne vertébrale pour qu'elle devienne très droite.

Yeux : fermés et focalisés sur le point de sourcil.

Mantra : **Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung**

Chanter la mélodie traditionnelle.

Durée : 11-31 minutes

Commentaires : Cette méditation va travailler sur votre faculté intérieure et votre ego. Vous avez cinq choses à montrer à votre ego : deux jambes, deux mains et une langue. Aucun enquêteur ne peut pénétrer en vous si vous pouvez contrôler ces 5 organes. Personne ne peut savoir qui vous êtes. Une fois qu'ils ne savent pas qui vous êtes, ils pensent que vous êtes Dieu. Votre métabolisme va subir d'énormes changements au cours de cette méditation. Cette posture douloureuse est comme un melon amer. L'énorme malaise qu'elle crée se situe dans la tête ; elle amène la combinaison des cinq centres du cerveau gauche et droit dans le moi neutre. Ce mantra contient huit sons de la Kundalini. C'est une combinaison de terre et d'éther. Raa est le Soleil. Maa est la Lune. Daa est la Terre. Saa est l'Infini. Saa est l'Infini. Say est la totalité de l'infini qui est Toi. Donc Hang signifie que je suis Toi. Saa Say So Hang est le mantra de l'éther, Raa Maa Daa Saa est le mantra de la Terre. Il y a une interconnexion. Saa est le mot de liaison, il vient deux fois ; c'est la marée, et Saa est un renversement de la marée. Aller, se convertir, s'inverser, c'est un cycle complet. À chaque épreuve du temps, cela vous mènera au bout parce que c'est un grand mantra. Voici Siree Gaitree.

©1975 Kundalini Research Institute



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