

WÜRGE MEDITATION

Datum : 31. Juli 1975

Haltung : In leichter Haltung mit gerader Wirbelsäule sitzen. Kinn nach innen, Brust heraus.

Mudra : Die Fingerspitzen jeder Hand berühren sich alle; in den Kampfkünsten als Gottesanbeterin-Hand bekannt. Platzieren Sie die Mudra in der Achselhöhle; die linke Hand in der linken Achselhöhle, die rechte Hand in der rechten Achselhöhle. Dies zwingt die Wirbelsäule sehr gerade zu werden.

Augen : Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Brauenpunkt.

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

Gesang in der traditionellen Melodie.

Zeit : 11-31 Minuten

Anmerkungen : Diese Meditation wird an Ihrem inneren Vermögen und Ihrem Ego arbeiten. Sie haben fünf Dinge, um Ihr Ego zu zeigen: zwei Beine, zwei Hände und eine Zunge. Kein Ermittler kann in Sie eindringen, wenn Sie diese 5 Organe kontrollieren können. Niemand kann wissen, wer Sie sind. Wenn sie nicht wissen, wer Sie sind, halten sie Sie für Gott. Ihr Stoffwechsel wird in dieser Meditation eine gewaltige Veränderung durchmachen. Diese schmerzhafteste Haltung ist wie eine bittere Melone. Das ungeheure Unbehagen, das sie verursacht, ist ganz im Kopf; sie bringt die Kombination von fünf Zentren der linken und rechten Gehirnhälfte in das neutrale Selbst.

Dieses Mantra enthält acht Klänge der Kundalini. Es ist eine Kombination von Erde und Äther. Raa ist die Sonne. Maa ist der Mond. Daa ist die Erde. Saa ist die Unendlichkeit. Saa ist die Unendlichkeit. Saa ist die Totalität der Unendlichkeit, die Du bist. So Hang bedeutet: Ich bin Du. Saa Say So Hang ist das Äther-Mantra, Raa Maa Daa Daa Saa ist das Erden-Mantra. Es hat eine Verbindung. Saa ist das Verbindungswort, es kommt zweimal vor; es ist die Flut, und Saa ist eine Umkehrung der Flut. Gehen, umkehren, umkehren, es ist ein vollständiger Zyklus. Das wird Sie durch jede Prüfung der Zeit hindurchführen, denn das ist ein großes Mantra. Dies ist Siree Gaitree.

©1975 Kundalini Research Institute



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