



MEDITAZIONE DEL SOFFOCAMENTO

Data : 31 luglio 1975

Postura : Seduto in posizione facile con la colonna vertebrale dritta. Mento in , Petto fuori .

Mudra : La punta delle dita di ogni mano sono tutti commovente; noto come mano mantide religiosa nelle arti marziali. Posizionare il mudra nell'ascella; la mano sinistra nell'ascella sinistra, la mano destra nell'ascella destra. Questo costringerà la spina dorsale a diventare molto dritta.

Occhi : Chiusi e concentrati sul Brow Point.

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

Canto nella melodia tradizionale.

Tempo : 11-31 minuti

Commenti : Questa meditazione funzionerà sulla vostra facoltà interiore e sul vostro ego. Hai cinque cose da mostrare al tuo ego: due gambe, due mani e una lingua. Nessun investigatore può penetrare dentro di te se riesci a controllare questi 5 organi. Nessuno può sapere chi sei. Una volta che non sanno chi sei, pensano che tu sia Dio. Il tuo metabolismo subirà un enorme cambiamento in questa meditazione. Questa postura dolorosa è come un melone amaro. Il tremendo disagio che crea è tutto nella testa; porta la combinazione di cinque centri del cervello destro e sinistro nel sé neutro.

Questo Mantra ha otto suoni del Kundalini. È una combinazione di terra ed etere. Raa è il Sole. Maa è la Luna. Daa è la Terra. Saa è l'Infinito. Saa è l'Infinito. Di è la totalità dell'infinito che è Tu. Quindi Hang significa che io sono Tu. Saa Say So Hang è il mantra dell'etere, Raa Maa Daa Daa Saa è il mantra della Terra. Ha un'interconnessione. Saa è la parola di collegamento, viene due volte; è la marea, e Saa è un'inversione di marea. Andare, convertire, invertire, è un ciclo completo. Attraverso ogni prova del tempo questo vi porterà avanti, perché questo è un grande mantra. Questo è Siree Gaitree.

©1975 Kundalini Research Institute



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