

# MEDITAÇÃO DE ESTRANGULAMENTO

**Data** : 31 de julho de 1975

**Postura** : Sente-se em posição fácil com a coluna reta. Queixo para dentro , Peito para fora .

**Mudra** : As pontas dos dedos de cada mão são todas tocantes; conhecidas como mãos de louva-a-deus nas artes marciais. Colocar a mudra na axila; a mão esquerda na axila esquerda, a mão direita na axila direita. Isto forçará a coluna vertebral para se tornar muito reta.

**Olhos** : Fechados e focalizados no ponto de sobrancelha.

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

Canto na melodia tradicional.

**Tempo** : 11-31 minutos

**Comentários** : Esta meditação trabalhará sobre sua faculdade interior e seu ego. Você tem cinco coisas para mostrar seu ego: duas pernas, duas mãos e uma língua. Nenhum investigador pode penetrar em você se você conseguir controlar esses 5 órgãos. Ninguém pode saber quem você é. Uma vez que não sabem quem você é, eles pensam que você é Deus. Seu metabolismo passará por uma tremenda mudança nesta meditação. Esta postura dolorosa é como um melão amargo. O tremendo desconforto que ela cria está tudo na cabeça; ela traz a combinação de cinco centros do cérebro esquerdo e direito para o eu neutro.

Este Mantra tem oito sons da Kundalini nele. É uma combinação de terra e éter. Raa é o Sol. Maa é a Lua. Daa é a Terra. Saa é o Infinito. Saa é o Infinito. Digamos que é a totalidade do infinito que é Tu. Então Hang significa Eu sou Tu. Saa Say So Hang é o mantra éter, Raa Maa Daa Saa é o mantra da Terra. Ele tem uma interconexão. Saa é a palavra link, vem duas vezes; é a maré, e Saa é uma inversão da maré. Indo, convertendo, invertendo, é um ciclo completo. Através de cada teste de tempo isto o levará adiante porque este é um grande mantra. Esta é a Siree Gaitree.

©1975 Kundalini Research Institute



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