

МЕДИТАЦИЯ УДУШЬЯ

Дата : 31 июля 1975 года

Поза: Сидеть в легкой позе с прямым позвоночником. Подбородок внутрь, грудь наружу.

Мудра : Пальцы каждой руки касаются друг друга; известна как рука богомола в боевом искусстве. Поместите мудра в подмышке; левая рука в левой подмышке, правая рука в правой подмышке. Это заставит позвоночник станет очень прямым.

Глаза: Закрывать и сфокусироваться на Точке бровей.

Мантра: Раа Маа Даа Саа Скажи Со Ханг

Петь в традиционной мелодии.

Время: 11-31 минуты

Комментарии : Эта медитация будет работать на вашем внутреннем факультете и на вашем эго. У вас есть пять вещей, чтобы показать свое эго: две ноги, две руки и один язык. Ни один следователь не может проникнуть в вас, если вы можете контролировать эти 5 органов. Никто не должен знать, кто вы. Как только они не знают, кто ты, они думают, что ты Бог. Ваш метаболизм претерпит огромные изменения в этой медитации. Эта болезненная поза похожа на горькую дыню. Огромный дискомфорт, который он создает, находится в голове; он переносит сочетание пяти центров левого и правого мозга на нейтральное "я".

В этой мантре восемь звуков Кундалини. Это комбинация земли и эфира. Раа - это Солнце. Маа - Луна. Даа - это Земля. Саа - Бесконечность. Саа - это Бесконечность. Скажем, это тотальная бесконечность, которая есть Ты. Значит, Виселица означает, что я - это ты. Saa Say So Hang - эфирная мантра, Raa Maa Daa Saa - земная мантра. В ней есть взаимосвязь. Saa будет связующим словом, оно приходит дважды; это прилив, и Saa будет обращением прилива. Идти, преобразовывать, переворачивать - это полный цикл. Через каждый тест времени это будет проходить, потому что это большая мантра. Это Сире Гейтри.

©1975 Kundalini Research Institute



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