

Запушваща медитация (Choke Meditation)



Тази медитация ще работи върху вашите вътрешни способности и вашето его. Имате 5 неща, за да покажете егото си: 2 крака, 2 ръце и 1 език. Никой изследовател не може да проникне във вас, ако можете да контролирате тези 5 органа. Никой не може да знае кой си. След като не знаят кой си, те те мислят за Бог. Вашият метаболизъм ще премине през огромна промяна в тази медитация. Тази болезнена поза е като горчив пъпеш. Огромният дискомфорт, който създава, е изцяло в главата - той пренася комбинацията от петте центъра на левия и десния мозък в неутралното Аз. Тази мантра съдържа осемте звука на Кундалини. Това е комбинация от земя и етер.

Ра (Ra) е слънцето.

Ма (Ma) е луната.

Да (Da) е земята.

Са (Sa) е безкрайността.

Сей (Say) е тази съвкупност от безкрайност, която си Ти.

Со Хънг (So Hung) означава аз съм ти.

Са Сей Со Хънг (Sa Say So Hung) е етерната мантра, **Ра Ма Да Са** (Ra Ma Da Sa) е земната мантра. Има взаимовръзка. **Са** (Sa) е свързващата дума, идва два пъти; това е приливът, а **Са** (Sa) е обръщане на прилива. Движение, преобразуване, заден ход, това е пълен цикъл. Тя ще ви преведе през всяко изпитание на времето, защото това е голяма мантра. Тя е **Сири Гаятри** (Siri Gaitree).

Поза: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак. Брадичката е прибрана, гръдният кош е навън.

Мудра: Върховете на пръстите на всяка ръка се докосват; известна като „ръката на богомолката“ в бойните изкуства.

Поставете мудрата в подмишницата - лявата ръка в лявата подмишница, дясната ръка в дясната подмишница. Това ще принуди гръбнака да стане много прав.

Фокус на очите: Очите са затворени и фокусирани върху точката между веждите.

Мантра: Сири Гаятри мантра (Siri Gaitree Mantra)

Пейте **Ра Ма Да Са Са Сей Со Хънг** (Ra Ma Da Sa Sa Say So Hung) в традиционната мелодия.

Време: 11 - 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.