

Méditation Kundalini

Enseigné par Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji p.77

LA052 780912 construit une aura protectrice extrêmement puissante

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=sat%20sort:relevance&id=7759fcc3-1123-5eff-0990-8b6669dd9d42&title=Advanced-Lecture>

Position générale :

Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale bien droite.

Bras et mains :

Détendez les bras vers le bas en pliant les coudes. Levez les avant-bras l'un vers l'autre jusqu'à ce que les mains se rencontrent devant la poitrine, au niveau du cœur. Tendez et joignez les doigts de chaque main et tirez les pouces vers l'arrière. Pressez les paumes, les doigts et les pouces l'un contre l'autre. Dirigez les mains jointes loin du corps, à un angle d'environ 45 degrés, comme si vous étiez sur le point de prier. La pression exercée sur les paumes ne doit être que la quantité normale afin de les maintenir pressées l'une contre l'autre.

Jambes :

Asseyez-vous avec les jambes croisées ou sur une chaise, le poids des pieds étant également réparti sur le sol.

Souffle :

Inspirez profondément et expirez complètement en chantant le mantra. Après 11 minutes, inspirez profondément et expirez complètement 3 fois sans chanter le mantra. A la fin du mantra, inspirez profondément et expirez complètement 5 fois. Ensuite, détendez-vous.

Les yeux :

Regardez l'extrémité des pouces.

Mantra :

Chantez le mantra suivant d'une voix monocorde en expirant complètement :

GURU GURU WAHE GURU RAM DAS GURU

GURU GURU WAHE GURU RAM DAS GURU

GURU GURU WARE GURU RAM DAS GURU

Chantez le mantra en suivant le rythme suivant :

1 temps 1 temps 1 temps 1 temps 1 temps 1 temps 1 temps 1 temps 1 temps 1 temps

GURU GURU WA-HE GURU RAM DAS GURU

Le mantra sonne de manière très mécanique lorsqu'il est chanté.

Concentration mentale :

Concentrez-vous sur l'extrémité des pouces.

Durée :

Méditez pendant 11 minutes. Puis inspirez profondément et expirez complètement 2 fois. Puis méditez à nouveau pendant 11 minutes. La durée totale de la méditation est de 22 minutes, plus le temps nécessaire pour respirer deux fois profondément et complètement.

Commentaires :

Le fait de presser les paumes l'une contre l'autre au centre de la poitrine neutralise totalement les flux d'énergie à l'intérieur du corps. La méditation attire des tonnes d'énergie du trou blanc dans le corps et construit une aura protectrice extrêmement puissante.

