

## MEDIATION POUR COMMANDER LES CINQ TATTVAS

Cette méditation de mantra, tiré du Siri Guru Granth Sahib, est un cadeau qui permet de pénétrer l'inconnu sans peur. Il protège et donne l'équilibre mental.

***Aap sahaee hoaa  
Sachay daa sachaa doaa  
Har, har, har***

*Le Seigneur lui-même est devenu notre protecteur,  
La vérité de la vérité a pris soin de nous  
Dieu, Dieu, Dieu*

En entendant le mot **Har**, rentrer le point du nombril. Pour les trois répétitions de **Har**, la respiration devient une respiration du feu à trois coups. Puis maintenir le souffle à l'expire en écoutant le reste du mantra. Juste avant le son **Har**, inspirer rapidement et répéter ce cycle de respiration.

Pour se servir du Naad et imprimer le mental, faire cette méditation tous les jours pendant 62 minutes. Faire la médiation sur 90 jours. Puis vous connaîtrez l'expérience pratique et le pouvoir et le miracle du verbe parlé.

Elle est très simple et rythmé. Si vous la faites avec noblesse, elle aidera beaucoup. Quand vous êtes efficace et créez le succès dans votre vie, vous allez aussi gérer de l'opposition et de l'animosité. Ceci est la Loi de la Polarité. C'est faire face à un carré dans votre vie. Cette médiation éliminera totalement les ennemies et bloquera l'impacte de l'animosité pour toujours. Elle vous donnera un contrôle de votre propre mental et vous permettra de commander vos cinq tattvas pour une vie efficace.

