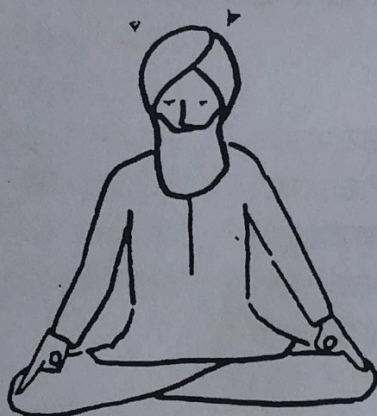


Wha guru méditation

Yogi Bhajan, le 14 janvier 1972

Assis dans une posture méditative, la colonne bien droite. Fixez des yeux le bout du nez. Tournez la tête sur la gauche, en amenant le menton au-dessus de l'épaule et chantez WHA. Puis tournez la tête sur la droite en chantant GURU. Continuez de 11 à 31 minutes. Puis inspirez profondément et venez immédiatement méditer, concentré au 3^e œil, pendant plusieurs minutes.



Commentaires : Cette méditation apportera à l'esprit un état de calme et de joie. Si elle est pratiquée souvent, les yeux viendront se concentrer directement au 3^e œil lorsque vous inspirez. Il sera même difficile d'arrêter cela. Le calme vient lorsque vous vous unissez consciemment avec toutes les parties de votre être.

Dans ce kriya, nous portons l'attention sur l'union du triangle inférieur et supérieur. Ces triangles sont formés par le bout du nez et les deux yeux en ce qui concerne le triangle inférieur, et le 3^e œil et les deux yeux en ce qui concerne le triangle supérieur. Lorsqu'ils s'unissent consciemment, ils produisent la relation la plus élevée qui soit. Lorsque cette union s'est établie dans le subconscient, elle devient l'union divine menant à l'extase.