

Méditation KWTC, 22.07.1992

## Expérimentez votre transe spirituelle et réveillez votre esprit endormi



**(3min30)** Mettez-vous dans la position où vos doigts seront droits et votre corps sera dans un état d'équilibre. Le poids sera juste sur les coudes. Sentez-vous à l'aise.

Vérifiez votre posture. Car tout mouvement dans la posture va perturber votre système musculaire et nerveux. L'énergie dont vous avez besoin pour cette expérience.

Ouvrez votre bouche en cercle. Inspirez et expirez. C'est ce qu'on appelle le souffle du docteur ou le Yagna Vayu. Cela fait vibrer les poumons, cela n'a aucune autre valeur. Si vous le faites trop, cela peut être très dommageable pour la santé. Cela peut vous faire hyperventiler. Gardez la bouche ouverte et ronde et inspirez et expirez. À un moment donné, cela donnera à vos poumons l'ouverture dont vous avez besoin grâce à cette méditation. Cela va aussi détendre votre corps. Il vous reste trente secondes, corrigez-vous et détendez-vous du mieux que vous pouvez, mais adoptez une bonne posture.

Inspirez profondément, expirez.

**(5min30)** Respirez par les narines aussi lentement que vous le pouvez. C'est ce qu'on appelle la respiration consciente. Fermez les yeux au niveau du bout du nez. Vous devez fermer complètement les yeux et regarder le bout du nez depuis les yeux fermés. Cela s'appelle Drishti Kriya, le Kriya le plus puissant du Yoga. Si le Drishti Kriya est perfectionné au point que vous pouvez commencer à voir le bout de votre nez les yeux fermés, où que vos yeux tombent, la mort ne viendra pas. Il a ce pouvoir. Essayez de regarder.

**(6 min)** Maintenant, vous allez respirer par les narines et vous allez respirer de manière contrôlée, lente, longue et profonde, comme vous pouvez le faire et, les yeux fermés, vous allez essayer de vous hypnotiser et de commencer à regarder le bout de votre nez. Dans cette transe hypnotique, vous vous concentrerez pour vous élever.

S'il vous plaît, ne bougez pas votre corps car c'est le seul handicap que vous avez. Aucune vie ne peut être perturbée. Mais j'espère que vous ferez preuve de maîtrise de soi. D'abord vous devez créer l'auto-hypnose ou la transe hypnotique par l'œil fermé physiquement, avec votre œil mental essayez de voir le bout du nez. Ne faites aucun mouvement. Et s'il y a une possibilité de mouvement, résistez-y. Concentrez-vous, concentrez-vous, concentrez-vous.

**(3min30)** Maintenant, transformez votre tête en une rose aussi grande que votre tête et utilisez votre nez pour la sentir. Maintenant vous êtes en ultra-transe. Vous allez transformer votre tête en une grande fleur ; couleur de votre choix et vous allez sentir l'odeur de la rose. Vous allez transformer votre tête en une grande rose, je répète une rose et vous allez utiliser votre nez pour la sentir.

La première était la transe hypnotique et la seconde est l'ultra-transe. Maintenant vous jouez avec le Prâna, faites attention. Respirez consciemment, lentement. Sentez, sentez la rose. La tête est transférée à un lotus énorme de rose comme une fleur avec beaucoup, beaucoup de pétales de la couleur de votre choix.

**(5min10)** Maintenant vous transférez en ultra-hypnose vous transférez la couleur de votre choix et vous transférez le Vayu, le Prana dans l'odeur de votre choix. Et ce soir nous avons choisi l'odeur de rose. La rose est purificatrice, le lotus est pur, la rose est purificatrice, c'est pourquoi nous choisissons en ultra-transe, la rose. Ne bougez pas votre corps et n'essayez pas de vous humilier par votre propre fatigue ou diversion. Concentrez-vous. Résistez aux mouvements ou aux interférences. C'est une énergie énorme ici. Toute diversion rendra l'expérience difficile pour vous. Si vous ne faites pas l'expérience de la transe spirituelle, vous n'avez aucune relation avec votre esprit. (58:08) Toute action entraînera une réaction, bonne ou mauvaise. Respirez consciemment, longuement, profondément et lentement.

Contrôlez votre corps physique et votre système nerveux et transférez hypnotiquement avec le pouvoir du Je suis, je suis, votre tête en une rose et utilisez votre nez pour la sentir. De l'auto-transe hypnotique vous atteignez le deuxième stade de l'ultra-transe (58:54) .

**(2min40)** Le sceau dans lequel vous avez scellé votre énergie est le Gian Mudra, le sceau de Jupiter. Votre corps est un équilibre neutre. Par conséquent, votre respiration doit être consciente et votre sens hypnotique pour transférer les choses ou votre souhait doit être activement concentré. Avec ce pouvoir de base, vous pouvez souhaiter et réaliser votre propre souhait. Si vous ne le faites pas, ne le faites pas, si vous le faites, faites-le, mais ne bougez pas dans les deux cas.

**(4min30)** Sentez la tête ; la rose est une lumière vive de la couleur de votre choix, vous avez maintenant commencé la première transaction transcendantale. Vous êtes maintenant en train de transcender votre première image. Image, imagerie et impact, ce sont les trois choses que votre psyché de vie peut créer.

**(FIN)** Inspirez profondément, profondément, retenez votre respiration. Retenez-la bien. Laissez-la partir. Inspirez profondément, retenez votre souffle, laissez-le partir, laissez-le partir. C'est ta dernière chance. Inspirez profondément, expirez profondément, retenez votre souffle, enfermez-vous et retenez votre souffle, retenez-le fermement, détendez-vous.