

Secrets of Happiness III

Les secrets du bonheur III

Il s'agit d'une méditation de groupe ; divisez le groupe en un nombre égal d'hommes et de femmes. Répartissez-vous entre hommes et femmes. De temps en temps, formez une équipe d'hommes et une équipe de femmes, en nombre égal, et essayez de vous répondre en chantant ceci pendant une heure et faites l'expérience de ce que cela vous apporte. C'est un très beau naad et il est très rythmé. Pratiquez-le pendant au moins 62 minutes. Il a un son créatif dans les méridiens et peut vous faire vivre beaucoup d'expériences si vous arrivez à dépasser les 62 minutes, c'est la limite. Vous devez donc pratiquer pendant 90 minutes ou quelque chose comme ça. Vous pouvez le calculer vous-même.

So Hung Har Har Har Har So Hung. Le mantra est répété sur un ton monotone continu, sans pause pour respirer entre les répétitions. Pour le prononcer correctement, So ne doit pas être court et rapide, mais plutôt retenir le son O en l'accentuant légèrement. Lorsque vous chantez Hung, mettez l'accent sur la nasalisation, le son n, en le prolongeant légèrement en plaçant l'arrière de la langue contre le palais supérieur. Har ne se prononce pas en deux syllabes (hard-uh comme dans Tantric Har), mais est court et dur, (Har) à partir du centre du nombril et du bout de la langue. Le shabad Har provient du Siri Guru Granth Sahib, des milliers de fois. L'objectif est d'entrer dans le naad (courant sonore) au sein du rythme.

Les secrets du bonheur III (62 minutes à 1 heure 30)

1. Prenez n'importe quelle posture méditative confortable.
Asseyez-vous comme un yogi.
2. Chantez Sohung Har Har Har Har Sohung d'une voix monocorde, sans interruption entre la voix masculine et la voix féminine.
3. Pendant que les hommes chantent, les femmes se taisent ;
pendant que les femmes chantent, les hommes se taisent.

Mantra :

- Sohung Har Har Har Har Sohung

