

# Kundalini Méditation

Enseignée le 28 mai 1979

## Posture :

Posture facile, colonne vertébrale bien droite.

## Bras et mains :

Détendez les bras le long du corps, les coudes pliés. Levez les avant-bras jusqu'à ce que la main gauche se trouve à gauche du corps, au niveau de la gorge, et la main droite à droite du corps, au niveau de la gorge.

Placez les paumes des mains devant votre corps. Trouvez la position dans laquelle vous sentez le poids des coudes et équilibrez pour ne pas arrêter la circulation.

Étendre et séparer tous les doigts et le pouce de chaque main. Pliez l'annulaire de chaque main jusqu'à ce qu'il soit directement au-dessus du centre de la paume. Pliez le pouce et placez l'extrémité du pouce sur l'extrémité de l'annulaire. et la moitié de l'ongle.

Les autres doigts restent séparés et pointent vers le ciel.

Asseyez-vous avec les jambes croisées ou dans n'importe quelle posture méditative.

## Souffle :

Inspirez profondément et expirez complètement en chantant le mantra.

## Yeux :

Les yeux sont presque entièrement fermés.

## Durée :

Méditez avec le mantra pendant 11 minutes.



## Mantra :

Inspirez complètement et chantez le mantra suivant pendant que vous expirez complètement :

RAM RAM HARAY RAM-RAM RAM HARAY HARAY

C'est difficile à capter, il faut donc écouter attentivement la cassette. Le premier RAM est la créativité dans la bénédiction du champ magnétique universel. Le deuxième RAM est la créativité pour protéger le champ magnétique.

La troisième RAM est pour donner la paix au moment de la mort. Faites en sorte que ce mot (le dernier RAM) fasse partie de votre essence.

Ram Ram Haray Haray représente les quatre zones de votre conscience, charpad.

Vibrez le son avec le palais supérieur.

---

## Commentaires :

Vous devez comprendre que pendant cinq ou dix mille ou 110 mille ans, ces mantras étaient les seuls. Ils contiennent l'explication complète de la créativité de Brahma, puis de Vishnu, le pourvoyeur, et du dieu de la mort, le tout supervisé par le Dieu ultime, Haray. Har Haray Ram Ram dans le ton grave est pour fournir la force des quatre essences : la terre, l'eau, le feu et l'air.

Jusqu'au cinquième, l'invisible, qui est l'akasha.

**Tant que vous n'aurez pas acquis cette connaissance de ce sur quoi repose le mantra Sat Nam, le panch shabd, le simple fait de dire "Sat Nam, Sat Nam" ne signifie rien.**

C'est pourquoi le Siri Guru Granth Sahib est appelé Siri Ved, le grand Ved de tous les Vedas.

