

# MEDITATION POUR ÉVITER LA MORT (AKAAL KRIYA)

---

**Date** : 1er mai 1979

**Instructions** : Asseyez-vous en Rock Pose ou Virasan avec une colonne vertébrale droite.

Détendez les bras avec les coudes sur les côtés du corps. Pliez les coudes, ramenez les avant-bras vers le haut et vers la poitrine jusqu'à ce que les mains se rencontrent devant le centre du cœur. Entrelacez les doigts, sauf les pouces. Les côtés des pouces se touchent et sont tirés vers le haut.

**Position des yeux** : Fermez les yeux 9/10e.

**Respiration** :

Inspirez complètement et expirez en chantant le mantra 3 fois en un seul souffle.

**Mantra** : RAA MAA DAA SAA SAA SAA SO HUNG

Un cycle de 3 répétitions dure environ 20 secondes.

**Temps** : Continuer pendant 31 minutes.

**Pour finir** : Gardez les doigts entrelacés et levez les bras bien droits, paumes vers le haut. Inspirez et étirez-vous fortement. Expirez. Répétez deux autres respirations et détendez-vous.

**Commentaires** : Après un certain temps de pratique, vous pouvez passer de 3 répétitions par respiration à 5 répétitions par respiration. Les yogis utilisaient ce kriya pour éloigner la mort. Il donne un pouvoir mystique sur la mort.

©1979 Kundalini Research Institute



---

• [communityhealingmeditation.com](http://communityhealingmeditation.com) •  
• [communityhealingmeditation@gmail.com](mailto:communityhealingmeditation@gmail.com) •