**Kundalini Meditation n. 92**

**Taught   by   Siri   Singh Sahib   Bhai   Sahib   Harbhajan   Singh   Khalsa   Yogiji   P-183**

LAI 14  790613  This  is  a  posture  where  the  serum  in  the  spinal  column  is  made  to  rush  up.

General   Position:

**Sit  in  easy  pose  with  a  straight  spine.**

Arms   and   Hands:

**Relax  the  arms  down  with  the  elbows  bent.  Raise  the  forearms  up  and**

**in  toward  each  other  until  both  are  in  front  of  the  body  at  the**

**level  of  the  heart.** **Face  the  right  palm  down  and  the  left**

**palm  up  so  that  the  palms  are  facing  each  other  and  the  fingers**

**point  toward  opposite  sides.**

**Move  the  hands  to  the  sides  slightly  so  that  the  right  fingertips**

**are  about  three  inches  above  where  the  left  fingers  join  the  hand.**

**Keeping  the  index  and  middle  fingers  straight  and  joined,  bend  the**

**last  two  fingers  into  the  palm  and  lock  the  thumb  over  them.** **This**

**is  called  "Wood  Lock.  Lock  the  elbows  and  hold  them  steady.**

**Legs:  Sit  with  the  legs  crossed  or  in  any  meditative  pose.**

**Breath:  Inhale  deeply  and  exhale  completely  as  the  mantra  is**

**chanted.**

**Eyes:  Close  the  eyes.**

Locks   or   other   conditions:

Keep  the  extended  fingers  perfectly  straight  and  parallel,  no  bends,  no  angles.

Keep  the  chin  in,  the  chest  out  and  the  spine  straight.

Mantra:

Chant  the  following  mantra  using  a  complete  breath  and  a  monotone  voice:

**SAT  NAM  SAT  MAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  WAHE  GURU**

**SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM-  SAT  NAM  WAHE  GURU**

**SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  WAHE  GURU**

**SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  WAHE  GURU**

**SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  SAT  NAM  WAHE  GURU**

Keep  the  rhythm  steady  and  the  sounds  distinct.  Do  it  fast,  but  right.

Practice   Conditions:

This  meditation  is  not  to  be  practiced  in  direct  sunlight.  It  can  be

done  at  night  or  in  the  shade.

Length   of time:

Start  with  whatever  time  period  is  comfortable  and  gradually  work  up  to  62  minutes.

Comments:

This  is  a  posture  where  the  serum  in  the  spinal  column  is  made  to  rush  up.

You'll  go  into  the  31st  level  of  your  vibratory  self. If  you  can  go  through

the  beauty  of  62  minutes  of  continuous  practice,  the  bells  will  ring.