

Méditation pour éliminer les conflits intérieurs

(enseignée par Yogi Bhajan le 24 octobre 2000)

Cette méditation nettoie le mental et les empreintes des commérages, de la méchanceté et de la communication non consciente.

Lorsque nous parlons inconsciemment, nous devenons progressivement désalignés avec nos paroles. Elles perdent leur pouvoir. Nous disons des choses que nous ne voulons pas dire.

Il n'y a rien de mieux que de chanter et d'écouter le son lorsque vous le créez.

Cette méditation a été donnée pour créer le pouvoir d'une communication efficace.

Posture: Assis en posture facile jambes croisées.

Mudra: Mudra de Vénus, pouces verrouillés. Les mains sont en forme de coupe sous la poitrine.

Yeux: fermés

Mantra: Chantez, écoutez et comprenez le sens du mantra.

Humee Hum Brahm Hum

Nous sommes nous et nous sommes Dieu

Version de Nirinjan Kaur

Durée: **11 à 22 minutes**

Cela a été enseigné pour 22 minutes, mais peut-être pratiqué initialement 11 minutes pour aller vers 22 minutes.

Pour finir: Inspirez profondément et restez poumons pleins. Installez-vous en vous même, pendant la rétention du souffle.

Expirez. Répétez deux fois de plus et détendez.

