

Equilibrer la ligne d'arc - Méditation

27 juin 1990 - Women's Camp



*If a woman initiates the
child in her womb,
even God cannot change it.
That is your power.
Yogi Bhajan*

Partie 1 - Renforcez votre ligne d'arc

Asseyez-vous en posture facile colonne droite. Pliez les coudes et levez les avant-bras et les mains jusqu'à les avoir parallèles au sol avec les doigts qui pointent de chaque côté opposé.

Mudra : La paume droite est sur la main gauche. Tenez le mura à hauteur de la poitrine, quelques centimètres devant elle. « Si vous l'équilibrez avec la ligne du coeur, vous serez parfait.e ». YB

Mantra : Chantez uniquement avec le bout de la langue pour stimuler les neurones. Vous aurez un son absolument différent. Chantez le Kundalini Bhakti Mantra de Nirinjan Kaur :

Adi Shakti Namō Namō
Serab Shakti Namō Namō
Pritam Bhagvati Namō Namō
Kundalini Mata Shakti Namō Namō

Yeux : Regardez le bout du nez.

Temps : Continuez pour environ cinq minutes.



Partie 2 -

Asseyez-vous en posture facile colonne droite. Prenez la position de la partie 1 sauf que vous laissez quelques centimètres d'espace entre vos deux mains.

Mantra : Chantez Rakhe Rakhenhaar de Nirinjan Kaur. Copiez les sons et chantez du bout de la langue. Il y a véritablement un rythme du coeur qui vient avec.

Yeux : Regardez le bout du nez.

Temps : Continuez pour environ cinq minutes.

Commentaires : Les écritures disent que lorsque'une femme tiens l'énergie pranique universelle entre ses mains et prie, le Tout Puissant devient sans défense. Vous devez chanter avec le bout de la langue.