

Méditation sur le Soi

Le mental vous est donné pour que vous l'utilisiez dans l'expansion de vous-même. Mais vous ne le canalisez pas ou ne le capturez pas ; il se déchaîne sur de vieux schémas de pensée et de vieilles habitudes. Si vous ne pouvez pas disposer de ce mental quand vous en avez besoin, il ne sert à rien. La fonction du mental n'est pas seulement de cracher des pensées au hasard ! C'est de façonner les éléments éthériques en formes d'énergie qui se manifestent à travers les éléments terrestres. Une imagination guidée et projetée est un pouvoir fondamental et un don de l'humanité. Dans cette série simple, vous élevez suffisamment l'énergie de la kundalini pour purifier et calmer l'esprit. Puis vous dirigez l'esprit en méditation pour prendre conscience de votre identité et de la manière dont vous l'avez guidée. Vous utilisez l'esprit pour l'auto-observation, et pas seulement pour la fantaisie. En plus d'être un excellent entraînement pour l'esprit, ce kriya aide à améliorer une mauvaise digestion et à canaliser une énergie sexuelle surabondante.

C'est l'une des beautés du Kundalini Yoga ; au lieu de traiter les pensées uniquement avec d'autres pensées, il utilise des exercices qui amènent automatiquement le mental dans un état plus agréable. Cela permet de gagner des années de temps en méditation. Le corps est votre identité finie. Le mental est un pont vers votre identité infinie qui est même au-delà de l'âme. Mais le mental seul a des difficultés parce qu'il n'a pas la clarté de l'identité donnée par le corps. Lorsque vous manipulez l'identité du corps par des exercices, un message clair d'orientation est donné au mental. Ce n'est pas le mental qui dirige le corps. C'est en fait vous. Le mental est une autre partie de vous. L'utilisation de ces deux éléments pour communiquer avec vos nombreuses parties et les intégrer est la science du kriya et un des fondements du Kundalini Yoga.

1. Flexion de la colonne vertébrale - Posture du roc

Flexion de la colonne vertébrale (**3 minutes**)

Asseyez-vous sur les talons dans la posture du roc, les paumes des mains reposant sur les cuisses.

Fléchissez la colonne vertébrale vers l'avant et l'arrière en rythme.

Commencez la **respiration du feu**.

La colonne vertébrale se déplace plus lentement que la respiration ; gardez un rythme régulier.

Concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

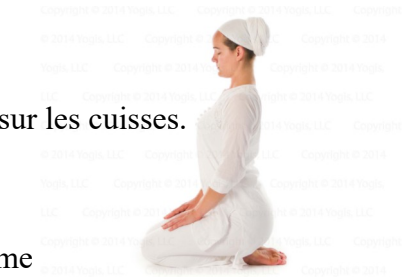
Continuez.

Pour terminer :

Inspirez, suspendez le souffle, puis relâchez la respiration.

Commencez immédiatement l'exercice suivant.

Concentration des yeux au niveau des sourcils



5. Flexion de la colonne vertébrale - Posture du roc (3 minutes)

Nous répétons maintenant la séquence complète.

Asseyez-vous sur les talons dans la posture du roc, les paumes des mains reposant sur les cuisses.

Fléchissez la colonne vertébrale vers l'avant et l'arrière de façon rythmique.

Commencez la **respiration du feu**.

La colonne vertébrale se déplace plus lentement que la respiration ; gardez un rythme régulier.

Concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

Continuez.

Pour terminer :

Inspirez, suspendez la respiration, puis détendez la respiration.

Commencez immédiatement l'exercice suivant.

Concentration des yeux entre les sourcils



8. Méditation (6 minutes)

Asseyez-vous immédiatement en posture facile et méditez profondément.

Sentez l'énergie circuler le long de la colonne vertébrale.

Laissez la lumière briller de votre tête pour vous guider sur le chemin de la Vérité.

Méditez sur votre passé. Méditez sur votre présent.

Qui êtes-vous ?

Méditez sur votre avenir. Que devez-vous accomplir ?

Vous êtes créé par le Créateur pour L'exprimer.

Méditez profondément.



Traduction Param Prakash Kaur