

Méditation pour le self-control

Partie I: Franchissez votre barrière

Asseyez-vous droit jambes croisées.

Verrouillez vos mains dans la fermeture de l'ours devant le front, avec les coudes sur les côtés.

Faites un "O" avec la bouche et inspirez par la bouche et levez les mains, en redressant les bras au-dessus de la tête.

Expirez par le nez et revenez à la position de départ.

Fermez les yeux et méditez sur le son de la respiration.

Continuez pendant **3 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, maintenez la position, étirez les mains vers le haut et allongez la colonne vertébrale. Expirez. Détendez-vous.

Bougez de manière très structurée et rythmique afin de brûler toutes les maladies dans le sang. Écoutez le son du Souffle de Vie - cela peut faire plus pour vous que le mouvement. Faites partie de l'énergie totale. Ne perdez pas courage. Mettez votre détermination à l'épreuve. Franchissez la barrière ! Ces exercices re-vibrent et remodelent votre être avec le Souffle de Vie. Nous les faisons pour briser cette ligne au-delà de laquelle vous ne pouvez pas aller. Franchir cet espace limité pour devenir illimité. Franchir cet état d'esprit défini pour devenir infini.



PARTIE II : Shiva Shakti Kriya

Amenez les mains ensemble devant la bouche en Lotus Bud Mudra : le bout des doigts et la base des mains se touchent, créant une forme de boule, les pouces sont joints. Les coudes sont détendus vers le bas.

Faites un "O" avec la bouche, inspirez et expirez par la bouche. Inspirez lorsque les pouces (le lingam, l'organe masculin) pénètrent dans l'espace entre les mains (le yoni, l'organe féminin). Expirez et tendez les pouces vers la bouche. Continuez pendant **3 minutes**.

Chaque fois que vous faites cet exercice, il vous dynamise et améliore votre santé physique.



PARTIE III : Rechargez

Levez les deux bras à 60 degrés, sans plier les coudes, les paumes tournées vers l'avant et les doigts écartés et fermes comme de l'acier. Plus les doigts sont tendus, plus l'énergie sera optimale. Faites un "O" avec la bouche et respirez par la bouche de toute votre force. Recevez l'énergie des cieux et de la terre pour vous recharger et devenir fort. Continuez pendant **3 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, suspendez le souffle et laissez ce souffle circuler dans votre être. Expirez en boulet de canon. Détendez-vous.

Commentaires : Vous avez besoin d'être maître de vous-même. Si vous pratiquez cette méditation, elle vous aidera. Vous pouvez faire ces trois exercices chaque matin au lit pour vous revivifier et vous renouveler pour toute la journée. Et toute la journée, vous pouvez être charmant, énergique, cohérent et réel.

La connaissance appartient à ceux qui la pratiquent, et la bassesse à ceux qui ne la pratiquent pas. Il ne suffit pas de savoir. L'expérience compte.

