

MÉDITATION - Canaliser la psyché

MEDITATION - Channel the Psyche

Yogi Bhanan, Ph.D. - 3 novembre 2001 - Espanola, NM, USA

Je consacre ce cours à la psyché. Si vous comprenez ce que cela signifie et et corrigez durablement votre position, vous vous épargnerez bien des spéculations. Le tempérament du psychisme est créatif. En tant que psyché, vous devez vous habiller et vous entourer. Avec la projection de la psyché, avec toutes les affaires que vous traitez, vous devez protéger votre identité, parce que sans votre propre identité, vous ne pouvez jamais, jamais réussir. Si vous voulez peser sur quelqu'un ou aimer quelqu'un, très bien. Si vous voulez vous disputer avec quelqu'un ou avoir une relation avec quelqu'un, très bien. Tout va bien si cela vous permet de conserver votre identité en tant que personne indépendante. La nature humaine est faite pour se projeter. Mais ne projetez pas d'une manière qui vous déséquilibre. Votre divinité est votre identité. Mais vous ne vous souciez pas de votre identité ; vous vous souciez de votre divinité.

Vous aimez le tronc de l'arbre, mais vous ne vous souciez pas des racines.

Combien de temps allez-vous durer ?

La Kundalini est symbolisée par un serpent, naga. "Na signifie "non" et ga signifie "aller". Le pouvoir d'un serpent est qu'il peut aller là où rien d'autre ne peut aller. Pourquoi ? Il est souple ! Si vous êtes souple, vous êtes l'énergie de la kundalini. Si vous êtes raide comme un homme mort, vous êtes mort. Si vous jouez les durs, vous ne faites rien d'autre que vous tuer.

La vie est un flux flexible.

La flexibilité est égale à l'identité, elle est égale à l'infini. Et l'infini est égal à la prospérité.

Pourquoi ergoter ? Pourquoi ?

Pourquoi ? Il est très difficile d'être flexible. L'ego !

Si vous vous habillez royalement, si vous marchez royalement, si vos manières sont royales et si vous êtes magnifiquement royal, personne ne vérifiera votre compte en banque.

La meilleure chose à faire dans la vie, c'est d'agir comme on le souhaite. Vous agissez pour soutenir vos amis, vos désirs, vos ambitions, votre imagination.

ambitions, votre imagination. Mais si vous ne supportez pas votre psyché, vous ne valez rien.

Portez votre psyché avec vous - je suis, je suis. Ne marchandez pas votre moi et ne perdez pas l'impact de votre être.

Le psychisme ne reconnaît pas les exercices spéciaux. Il a besoin d'une attitude. Adoptez l'attitude consistant à vous considérer comme une créature créée par Dieu et laissez les choses venir à vous.

Vous serez en meilleure santé, plus heureux et plus saint. Tous vos problèmes seront résolus.

Vous serez libre !

MEDITATION - Canaliser la psyché

Asseyez-vous droit, les jambes croisées. Placez la main gauche sur votre cœur, l'extrémité du pouce touchant la base de l'auriculaire et les autres doigts s'enroulant autour de l'auriculaire.

Levez la main droite à la hauteur de l'épaule, l'index droit pointant vers le haut et les autres doigts repliés sur eux-mêmes, le pouce les recouvrant. Les coudes sont détendus vers le bas.

Les yeux sont fermés.



En utilisant le bout de la langue, chantez le mantra "Har, Hare, Haree, Wah-he Guru", de Nirinjan Kaur. Continuez pendant **11 minutes**.

Pendant les 3 dernières minutes, durcissez l'index avec toute votre énergie. Pour terminer, inspirez profondément, maintenez et raidissez l'index.

Expirez. Répétez encore deux fois.

Lors de la dernière inspiration, étirez également votre colonne vertébrale autant que vous le pouvez.

Détendez-vous.

Dans cette méditation, vous prononcez ces six sons avec le bout de la langue - c'est là que réside la

difficulté.

"Wah-he Guru" est le son le plus difficile à chanter avec le bout de la langue. Normalement, vous le chantez correctement, mais aujourd'hui, vous devez le chanter de façon incorrecte. Parce que la pression s'exerce sur le psychisme et que le psychisme se trouve dans le bout de la langue.

Le chemin le plus rapide vers la cible dans le corps est le bout de la langue, car il communique immédiatement avec votre réalité.

Lorsque vous levez l'index, cela apporte une connaissance momentanée par le biais de la psyché. Il s'agit d'un modèle de transmission. Essayez cela

lorsque vous avez un problème. Asseyez-vous et levez ce doigt. Il y a là la connaissance, il y a l'esprit, il y a l'esprit universel et la connaissance universelle. Dès que vous levez ce doigt, il se connecte et l'afflux commence.

Cela peut prendre 3 minutes, mais si vous êtes brillant, cela peut ne prendre que 3 secondes.

Cette méditation doit être effectuée pendant 22 minutes au total, en deux sessions de 11 minutes chacune. Ne la faites pas pendant plus de 11 minutes à la fois, car vous risquez d'avoir des hallucinations. Cette méditation peut éclaircir beaucoup de choses dans la vie, beaucoup de cœurs.

Elle canalise la psyché du corps et de l'univers en un seul canal.

Traduction Param Prakash Kaur