

Méditations pour le nouveau millénaire La loi de l'amour

Meditations for the new millenium

Yogi Bhajan, Ph.D. - 3 mars 2001 - Los Angeles, CA, USA

L'amour nous permet de vivre, pour toujours. L'amour ne consiste pas à commencer l'exploitation sexuelle et s'arrêter ensuite.

La parole d'un amant est plus pure que la parole de Dieu. Elle est indissoluble. Si par erreur vous avez dit à quelqu'un "Je t'aime", vous devez vous y tenir jusqu'à la fin de l'infini. C'est cela le yoga ! Non pas qu'aujourd'hui vous soyez ensemble et qu'au bout de six mois vous disiez "Notre alchimie ne fonctionne pas". Vous échouez quand le modèle d'énergie n'est pas constant. L'influence des opposés n'affecte pas un yogi - le bon et le mauvais, le noir et le blanc. Suivez la loi de l'amour, touchez-la et élevez-vous ! Testez-la !

Lorsque vous êtes triste et négatif et que vous rencontrez quelqu'un qui est très triste, négatif et déprimé, devenez un chariot élévateur. Vous en sortirez grandi vous aussi !

Qualifiez-vous en tant qu'être humain, changez de vitesse pour être capable de changer d'humeur et de projection, en une fraction de seconde.

MEDITATION - Les vagues du Gange

1. Asseyez-vous droit, les jambes croisées.

Les yeux sont fermés.

Amenez les mains devant la poitrine à environ 25 cm l'une de l'autre, les paumes vers le haut et les coudes près du corps.

Lever et abaisser les mains dans un espace d'environ 25 cm, dans un mouvement de soulèvement. Soulevez-vous !

Vos pensées et vos sentiments changeront.

Continuez pendant **3 minutes**.



2. Tenez la main de vos voisins de chaque côté.

Respiration du Feu à mi-vitesse, environ 2 respirations par seconde.

Ecoutez ou chantez le "Maha Mrityunjai Mantra" par Alka Yagnik,

Om Tri-ambakham Yaajaa

Mahay, Sugandheem

Pushteevaadhaanan,

Oorvaarookamiv Bandhanaat,

Mrityor Mukhshee-aa

Maamrootaat.

Levez les mains vers le haut et vers le bas sur environ 40 cm, en rythme avec le mantra, en créant des vagues comme celles du Gange.

Créez un rythme et mettez-vous-y.

Laissez tomber votre ego et utilisez la conscience du cœur.

Entraidez-vous les uns les autres.

Vivez avec le souffle et le rythme de l'autre

Brûlez les blocages.

Continuez pendant **22 minutes**.



Pour terminer, inspirez profondément, maintenez et étirez les bras tendus, en vous soulevant l'un l'autre. Répétez 2 fois.

3. Saisissez vos mains avec les pouces croisés l'un sur l'autre. Les personnes peuvent se mettre en couple et rester ainsi pour la méditation suivante (Méditation pour les deux enseignants pour équilibrer le karma).

Chanter haut et fort depuis le nombril le mantra "Raa Maa Daa Saa, Saa Say So Hung" en balançant puissamment les mains d'un côté à l'autre à chaque syllabe, en bougeant tout le haut du corps et en fléchissant la colonne vertébrale.

La tête reste immobile.

Bougez, de plus en plus fort.

Utilisez l'énergie que vous avez créée.

Continuez pendant **3 minutes**.



4. Croisez les mains et étirez les bras au-dessus de la tête.

Respiration longue et profonde.

Débarrassez-vous de toute maladie.

Laissez les poumons nettoyer le sang.

Nettoyez votre corps avec le pouvoir du souffle de vie.

Continuez pendant **3 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, maintenez le souffle et déplacez le corps comme un serpent.

Expirez et répétez 2 fois de plus. Détendez-vous.



« *L'homme a chanté le mantra du Seigneur Shiva, le MahaMrityunjai Mantra, depuis des milliers d'années.*

Ceux qui chantent Om seul ne veulent rien avoir à faire avec la planète.

Nous sommes des maîtres de maison, nous ne nous ne chantons pas Om tout seul, seulement dans un mantra.

Rien n'est plus puissant que le Souffle de Vie, rien n'est plus beau que son propre corps, et rien n'est plus précieux que votre temps.

Pour réussir, rencontrez votre pouvoir à l'intérieur de vous-même.

Le Kundalini Yoga est une science du Soi.

Il nourrit le sang avec les sécrétions du système glandulaire pour vous donner la meilleure chimie sanguine possible. Il n'est pas destiné à construire des muscles pour faire de vous un lutteur.

Vous êtes déjà un lutteur, luttant avec l'ensemble de la vie, et vous devez gagner. Pour gagner, souriez, brillez, serrez-vous la main et dites "Comment allez-vous ?"

Si vous étreignez quelqu'un, ses côtes doivent certifier qu'elles ont été étreintes.

Marchez toujours droit et souriez et souriez. C'est le moyen le plus puissant pour atteindre la prospérité. »