

Kriya pour vivre en apesanteur : Briser les liens de la Terre

1. Asseyez-vous en posture facile. Entrelacez les doigts de façon à ce que leurs extrémités ne rencontrent pas tout à fait la jointure de la main opposée. Les pouces sont écartés et pointent vers le haut. Pressez ce mudra sur le diaphragme à chaque expiration. Aspirez puissamment le souffle par les lèvres arrondies et tournez-vous vers la gauche.

Expirez au centre. Inspirez au centre et tourner la tête vers la droite. Expirez au centre et continuez.

6 minutes.



2. Relâchez le mudra et commencez la respiration du feu par la bouche.

Utilisez les joues et le diaphragme. Laissez les joues se gonfler avec le souffle. Respiration forte.

4-1/2 minutes.

Mourir n'est rien, c'est comme un ballon qui quitte la terre et se dirige vers le ciel.



3. Transition vers la posture de l'enfant.

On joue du gong.

15 minutes.

Appréciez-le.

C'est très beau. Vous n'avez pas besoin de vous presser.

Détendez votre respiration. Le corps se détend totalement et complètement. Il s'agit simplement de laisser le ballon quitter la terre.

Entrez dans l'apesanteur. Déconnectez-vous totalement de votre corps.

Certains d'entre vous ressentiront une pression énorme sur le front, d'autres seront capables de la relâcher. Des corps différents auront des expériences différentes. Mais si vous vous détendez totalement et que vous vous laissez aller, vous vous laisserez aller. Trouvez votre état d'innocence.

Pas de poids karmique. État d'apesanteur.

Pas de réalité et de non-réalité ; dans cet état neutre, ressuscitez vers les cieux.

Lâchez prise. Ressuscitez ! Élevez-vous ! Comme les

des anges de lumière vers les cieux. Transparents. Confrontez la mort avec la lumière la plus vive, la plus puissante, la plus rayonnante.

Pénétrez dans la vallée des ténèbres. Pénétrez dans la vallée des ténèbres.

Pénétrez dans la vallée des ténèbres.

Affrontez la mort et gagnez. Affrontez les chagrins et les pertes. Ressuscitez à votre hauteur. Laissez-vous aller. Laissez-vous aller. Sentez-vous vivant.

Nouveau-né. Lève-toi en louant le Seigneur, ton Dieu dans l'expérience.

Naissez. [L'enregistrement de Dhan Dhan Ram Das Gur par Sangeet Kaur

[intitulé "Naad"] est utilisé en classe ; le gong continue]. Traversez l'heure du passé pour entrer dans la vallée de la nouveauté. Sentez la nouveauté de votre

corps.



4. Levez-vous en vous asseyant. Concentrez-vous au centre du cœur et chantez.

11 minutes.

Levez-vous en souriant et en chantant. Ouvrez-vous. Concentrez-vous sur le centre du cœur et ouvrez-vous. Appréciez la nouveauté. Répandez la fréquence de la joie - haute fréquence de la joie. Élevez les sentiments. Sophistiguez-les. Entrez dans le royaume du moi céleste. Vibrez.

Pour finir : Inspirez profondément. Restez en suspension pendant 30 à 40 secondes. Expirez. 3 fois. Sentez-vous léger. Laissez-vous aller. Toute la maladie. Tout le karma. Tout ce qui est indésirable. Laissez-les partir. Laissez-vous aller. Détendez-vous. Détendez-vous. Détendez-vous.



5. Méditez en silence en écoutant de la musique. En classe, les chansons suivantes ont été jouées : Death is the Sacred Alter de Livtar Singh ; suivi de Walking up the Mountain de Gurudass Singh et Krishna Kaur ; suivi de I Have My God with Me de Krishna Kaur.

Commentaires :

Yogi Bhajan a dirigé cette méditation comme une visualisation guidée. Si vous pratiquez cette méditation seul, enregistrez la visualisation avec votre propre voix, en guidant votre propre voyage et en brisant vos propres liens. Si vous enseignez ce kriya en classe et que vous n'avez pas de gong, utilisez un enregistrement en guidant vos élèves dans la visualisation. Le gong est un élément essentiel de ce kriya, le son de l'adi nath, qui facilite la rupture de l'âme avec ses liens terrestres.

Traduction Param Prakash Kaur