

Méditation pour développer sa grandeur cachée

Première partie :

Asseyez-vous bien droit. La paume gauche est tournée vers le bas, sous le menton, l'avant-bras étant parallèle au sol. La main droite vient rencontrer le majeur de la main gauche au centre de la paume, les doigts pointant vers le ciel. Les mains sont tendues et droites, les doigts joints. Vous séparez les angles.

Yeux : Pour les trois parties de ce kriya, les yeux sont concentrés sur le bout du nez.

Respiration : Respirez longuement et profondément, à partir de la région inférieure du ventre. Expirez lentement et complètement la bouche en O. Yogiji montre une très longue inspiration, du bas du ventre aux clavicules. Avec la respiration, vous vous étendez d'environ un centimètre et demi.

Durée : **20 minutes.**

Il s'agit d'un exercice très sacré dans le Kundalini Yoga qui donne aux gens l'univers entier.

Deuxième partie :

Changez de main. La paume droite est tournée vers le bas, sous le menton, avec l'avant-bras parallèle au sol. La main gauche vient rencontrer le majeur de la main droite au centre de la paume, les doigts pointant vers le haut. Les mains sont tendues et droites, les doigts joints.

Mantra : Chantez avec Har Singh Nar Singh de Nirinjan Kaur. Mantra :
Chantez avec Har Singh Nar Singh de Nirinjan Kaur.

5 minutes.

Troisième partie :

a) Amener les pouces juste au-dessus des sourcils, de part et d'autre du point du troisième œil. Appuyez les pouces sur les sourcils et laissez les mains en position de prière.

Mantra : chantez avec Ong Namō Guru Dev Namō de Nirinjan Kaur.

1 minute et demie.

b) Siffler avec le souffle.

1 minute et demie.

c) En gardant le mudra, commencez à respirer longuement et profondément et expirez par la bouche arrondie, comme dans la première partie.

3 minutes.

d) Bras à 60 degrés, mains ouvertes et paumes tournées vers le ciel. Commencez la respiration du feu. Utilisez la force du nombril.

30 secondes.

e) Inspirer profondément et poser les deux mains sur les genoux, la main droite reposant sur la gauche.

2 minutes.



Devenez insouciant. "Je pardonne à mes pensées, je pardonne à l'univers, je pardonne à mes amis". Le pardon doit l'emporter sur tout. Peu importe ce qui vous tracasse, ce que vous

détestez, ce que vous n'aimez pas, sentez maintenant qu'un ange est devant vous et que vous êtes prêt à aller avec lui et à vous fondre dans l'infini. Avez-vous peur ? Laissez tomber la peur et allez de l'avant. Toute négativité, toute pensée négative doit disparaître. "Je suis pur, je suis divin, je suis humain : je suis une créature de Dieu. Mes facultés sont divines."

Pour terminer : Inspirez profondément. Contractez. Expirez en boulet de canon.

3 fois.

Contractez tout.

Traduction Param Prakash Kaur