

## Méditation pour éliminer les pensées négatives

1. Appuyez fermement sur les doigts du Soleil et de Mercure (annulaires et auriculaires) avec le pouce. Écartez Jupiter et Saturne (index et majeurs) en formant un V. Placez les mains devant la poitrine, l'une en face de l'autre, les doigts pointant vers l'avant. Appuyez les coudes sur les côtes. Ouvrez et fermez-les complètement, rapidement, comme des ciseaux. Au bout de 3 minutes, commencez à extraire continuellement de votre subconscient les pensées les plus négatives. Expulsez-les. Continuez à utiliser vos mains comme des ciseaux et à couper les pensées.

### 11 minutes.

Vous coupez vos mauvaises pensées, votre malheur, tout. Malgré cela, vous vous sentirez malheureux dans une demi-minute.

Si je vous dis qu'après avoir fait cela pendant une demi-heure, vous serez un roi, vous le serez, mais vous serez un roi misérable, parce que cet exercice le fait. C'est automatique. C'est juste le doigt de Jupiter et de Saturne, et votre Soleil et votre Mercure sont liés à votre ego. Donc, sans votre ego, vous faites quelque chose. Mon Dieu, cela va vous mettre à l'envers. Mais continuez à le faire assez vite. Plus vous le ferez rapidement et pleinement, meilleur sera le résultat. Et il sera proportionnellement moins bon si vous trichez. Qualifiez-vous, qualifiez-vous, qualifiez-vous, cela en vaut la peine.

a) Continuez à bouger les doigts et commencez la respiration en canon sans arrondir les lèvres.

### 90 secondes.

b) Continuez à bouger les doigts et commencez à créer un son "pa pa", le son de base bij, à partir du mouvement naturel des lèvres. Ne prononcez pas le son. Continuer à évoquer les pensées négatives et les couper.

### 90 secondes.

c) Continuez à bouger les doigts et à produire le son "pa pa". Imaginez maintenant que vous agressez quelqu'un avec votre bouche et vos lèvres. Devenez d'abord odieux, puis abusif dans vos pensées. Remontez les pensées négatives, odieuses et abusives à la surface et libérez-les.

### 90 secondes.

Inspirez profondément et détendez-vous.

2. Joignez les mains derrière la nuque. Déplacez les coudes vers l'intérieur et l'extérieur en dansant depuis le point du nombril vers le haut. Soyez énergique, en colère, sauvage, tandis que le bas de votre corps reste une base solide. Musique : Tambours Punjabi.

### 6 minutes.



3. Inspirez et levez immédiatement les bras au-dessus de la tête. Ecartez-les doigts, sans qu'ils ne se touchent.

Respiration en boulet de canon.

**60 à 90 secondes.**

Inspirez profondément et étirez-vous. Expirez.

Inspirez, étirez-vous et maintenez la position pendant 20 secondes.

Inspirez, étirez-vous et faites la respiration en boulet de canon rapidement pendant 15 secondes. Expirez.

Inspirez, suspendez le souffle pendant 20 secondes. Étirez-vous et tirez sur toutes les parties de votre corps.

Expirez et détendez-vous



Traduction Param Prakash Kaur