

Prosperité, épanouissement et succès autour de votre psyché Prosperity, Fulfillment, and Success Circling Your Psyche

Si vous pratiquez correctement cette méditation, vous ferez l'expérience de l'élévation de votre propre conscience.

11 minutes

Asseyez-vous en position facile, votre poids reposant de manière égale sur les deux hanches. Gardez votre colonne vertébrale droite.

Les coudes sont pliés, les bras le long du corps et les mains dirigées vers le haut.

L'index est tendu vers le haut et les autres doigts sont repliés en forme de poing, bloqués par le pouce.

Déplacez vos mains en petits cercles rapides vers l'extérieur tout en gardant les coudes près des côtés de votre corps.

Fermez les yeux et chantez "Har, Hare, Hari" avec le bout de la langue. Chantez à un rythme d'environ une répétition du mantra par seconde. Bougez les mains rapidement.

Pour terminer :

Continuez à tourner autour des doigts de Jupiter aussi rapidement que possible, mais remplacez le chant par "Har, Har, Har, Har". Faites cela pendant 15 secondes, puis détendez-vous.



« C'est vous qui déterminez votre valeur. Personne d'autre ne peut le faire. Quelle que soit la valeur que vous vous accordez, c'est ce que vous aurez. » Yogi Bhajan

Traduction Param Prakash Kaur