NM061 - Métabolisme

Votre vie ne peut pas être heureuse si vous n'élargissez pas votre horizon.

Kriya enseigné le 16 juin 1992 à Española, Nouveau Mexique.
Source. Library of Teachings

Résumé : *Le malheur est créé par l'individu à des fins individuelles. La raison de cela est que l'individu ne peut pas se débarrasser seul·e de son insensibilité, il·elle a besoin d'un stimulant.*

C'est pourquoi il y a toutes ces drogues. Toutes les drogues, tous les stimulants, toutes les relations, toutes les relations sensuelles et la sexualité sont basées sur des cellules humaines qui, si elles ne changent pas dans les soixante-douze heures, créent une insensibilité. Vous êtes insensible. Par conséquent, votre relation au monde est insensible.

Dans votre vie, vous n'avez que deux amies : la connaissance et l'expérience. Le reste est une plaisanterie. Et lorsque vous êtes en difficulté, il n'y a que deux choses qui peuvent vous aider : vos connaissances sur la façon d'être ; et votre expérience, sur ce qu'il faut faire et avec quelle confiance vous le faites.

1. Première partie - 22 minutes

Posture : Asseyez-vous en posture facile. Les coudes sont relâchés contre les côtes, les avants-bras à la verticale. Verrouillez vos doigts, tendez vers le haut les index, ouvrez grand la bouche comme pour bailler, et fermez les yeux. Quoiqu'il arrive, ne fermez plus la bouche et laissez pendre la mâchoire.

Commentaires : En d'autres termes, détendez totalement vos oreilles, votre nez, votre bouche et vos yeux. Au-dessus du cou, tous les organes. C'est ce qu'il faut faire. Ouvrez la bouche, détendez-la. Parce qu'à l'arrière de la mâchoire, le nerf vague est toujours tendu, et c'est une source de problèmes. Détendez-vous. Faites l'expérience de la relaxation interne profonde. Détendez vos yeux, détendez votre bouche, détendez chaque partie, du cou jusqu'à la nuque. Laissez votre bouche s'ouvrir. Laissez-la tomber.

Dans trois minutes exactement, vous vous sentirez très relâché·e et extrêmement irrité·e. C'est ce qui va se passer si la posture est correcte, dans trois minutes exactement, parce qu'elle commencera à agir sur vos syndromes de fatigue.

N'arrêtez pas de bâiller si vous sentez que vous bâillez. Laissez-vous aller, car vous devez apprendre à vous détendre. Une personne qui ne sait pas se détendre et ne sera jamais en mesure d'agir correctement. *« Une voiture qui ne peut pas s'arrêter ne peut jamais éviter l'accident. »*

Vous avez franchi les onze premières minutes. Votre zone lymphatique va subir de grands changements, beaucoup d'entre vous peuvent ressentir une petite douleur dans la région du foie ou de la rate, votre respiration peut s'interrompre ou vous pouvez vous arrêter, soyez prudents et attentifs. Le corps va maintenant subir de profonds changements. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'être stable et conscient-e.

Donnez au corps une chance de se guérir lui-même. Les douleurs seront omniprésentes, partout où le corps est en train de récupérer. Nous ne promettons rien. Soyez vigilant·e.
Ouvrez votre bouche comme d'habitude lorsque vous bâillez. Créez un bâillement artificiel, c'est tout ce que c'est... Reposez vos yeux… ne fermez pas, ne fermez pas, ne fermez pas votre bouche, cela revient à inverser ce que vous êtes en train de gagner… Laissez tomber, laissez tomber, laissez la fatigue s'en aller une fois du système.

Pour finir : Inspirez profondément. Retenez votre respiration, tournez votre corps vers la gauche, contractez tout le corps, expirez, inspirez juste là, étirez plus vers la gauche autant que vous le pouvez, tournez rapidement de la gauche jusqu'à l'autre côté, allez à l'opposé, côté droit, contractez plus, serrez, détendez-vous.

« Il vous faut apprendre scientifiquement à vivre de manière détendue, pour équilibrer les tensions dans votre vie. »

2. Deuxième partie - 6 minutes

Posture : La deuxième partie est destinée à ouvrir la cage thoracique. Tendez les bras au dessus de la tête. Tendez les doigts et écartez les au maximum les uns des autres. Les paumes regardent vers l'avant. Les bras se croisent au-dessus des poignets, sans se toucher. Le bras droit est devant le bras gauche.

Commentaires : Cet exercice est destiné à notre propre énergie. Ne laissez pas vos bras se toucher. Gardez une différence de 15 cm, les épaules serrées, la cage thoracique levée, le menton rentré, et restez là, profitez. Oui, oui. Poitrine sortie, menton rentré, mains en arrière, doigts ouverts, les antennes doivent laisser circuler l'énergie. Elle vous guérira, mais vous rendra malheureux à l'instant même. Et cette douleur commencera dès le début. Au fur et à mesure que le temps passe, vous vous détendrez. Elle fera l'inverse, elle vous mettra à l'aise, vous fera ressentir des sensations.

Ce qui vous rendra heureux à la fin, c’est ce qui vous rend malheureux au début.

Le secret c’est d'exercer une pression sur la région du diaphragme. Si vous ne reculez assez les mains, votre jeunesse vous reviendra. C'est simple. Il vous reste encore trois minutes. Prenez la tension et allez-y comme en arrière et mettez la cage thoracique en haut et le diaphragme sera poussé. Vous n'avez jamais fait cela de votre vie. Aujourd'hui, pour certain-es, c'est peut-être le premier jour, et beaucoup l'ont peut-être déjà fait plusieurs fois. Mais étirez-le. Donnez-lui une chance de se renouveler. Il tirera vers votre premier et votre deuxième chakra. C'est ainsi que la traction se fera. Essayez de rendre votre respiration de plus en plus profonde, bien qu'elle soit de plus en plus courte. Luttez. Il vous reste une demi-minute.

Pour finir : Inspirez profondément. Étirez-vous vers le haut. Étirez-vous, étirez-vous, détendez-vous. Enchaînez directement avec le dernier exercice.

3. Troisième partie - 3 minutes

Posture : Tendez les bras parallèles au sol. Laissez pendre les mains vers le bas à partir des poignets. Écoutez le mantra et détendez-vous dans la posture. Respirez profondément.

Mantra : Ang Sang Wahe Guru (3 min)

Pour finir : Inspirez profondément, tenez, puis expirez en canon. Inspirez à nouveau, plus profondément, tenez la posture, respirez plus, expirez d’un coup en canon. Inspirez profondément, tenez le souffle, expirez d’un coup, et détendez-vous.

Traduction : Govind Bhajan
Pour la FFKY - 2023