

Méditation pour déplacer l'ensemble des archives akashiques

La touche du Maître, Niveau 2 - 28 juillet 1999

Classe 2, Espanola, N.M.

Mudra : Asseyez-vous bien droit et placez votre main gauche sur votre genou droit. Placez votre main droite près de l'oreille, le coude plié, et votre doigt de Jupiter (index) pointé vers le haut. Les autres doigts forment un poing.

Mouvement : Déplacez votre main droite, le doigt de Jupiter dans un mouvement circulaire de 10 à 12 cm, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le doigt et la main bougent ensemble.

Yeux : Fermez les yeux au 9/10^{ème} et regardez le bout de votre nez.

Respiration et Mantra : Écoutez le Shabad "Chattar Chakkar Vartee..." (les quatre dernières lignes du Jaap Sahib) en inspirant par la bouche en O et en expirant par le nez.

La séquence de respiration est la suivante :

Première ligne, vous inspirez profondément par la bouche en O.

Deuxième ligne, vous expirez par le nez.

Troisième ligne, vous inspirez à nouveau profondément par la bouche en O.

Quatrième ligne, vous expirez par le nez.

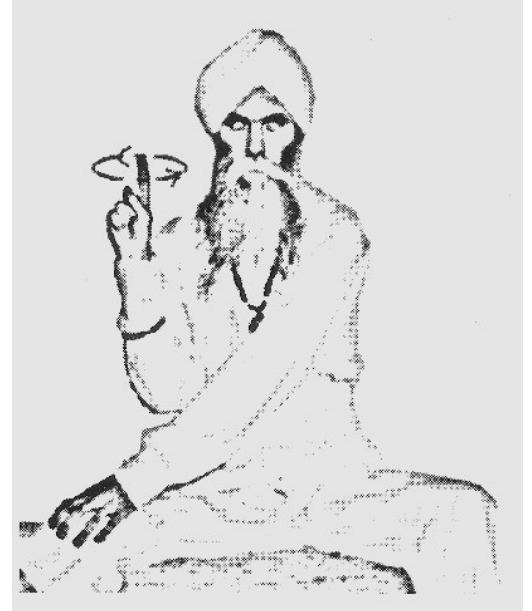
Durée : L'exercice a duré **26 minutes** en classe.

Pour terminer : Inspirez profondément et retenez votre souffle pendant environ **20 secondes** tout en étirant votre main droite vers le haut, en gardant le doigt de Jupiter (index) pointé vers le haut. Contractez tout votre corps en diagonale, en le poussant, en le tirant et en le serrant. Expirez par la bouche en canon.

Répétez deux fois de plus.

Détendez-vous.

Commentaires de Yogi Bhajan : "Bougez l'Univers et respirez correctement. Rythmez votre respiration avec le mantra et le corps doit bouger en conséquence. Concentrez-vous. Ce n'est pas votre doigt qui bouge, mais l'ensemble des archives akashiques. Appliquez-y votre esprit, votre corps et votre âme."



Shabad :

Première ligne : inspirez par la bouche en O "Chattar chakkar vartee chattar chakkar bhugatay"

Deuxième ligne : expirez par le nez "Suyambhav subhang sarab daa sarab jugatay"

Troisième ligne : inspirez par la bouche en O "Dukaalang pranaassee dayaalang saroopay,"

Quatrième ligne : expirez par le nez "Sadaa ang sangay abhangang bibhootay."

Traduction : Dieu est présent de tous les côtés et, par son ordre, contrôle le monde entier.

La lumière de Dieu est automatique ; il est beau et il est toujours présent dans tous les êtres vivants.

Dieu détruit les douleurs de la naissance et de la mort et incarne la miséricorde.

Dieu est présent auprès de tous et sa grandeur ne disparaîtra jamais.

“Ces lignes instillent le courage et l'intrépidité dans les fibres de la personne.” Yogi Bhajan

Traduction Param Prakash Kaur