

# Atteindre votre richesse mentale et votre force spirituelle

Reaching Me in Me 8-23-1986

1. Asseyez-vous en posture facile et tenez-vous droit.

Joignez les doigts de la main gauche et raidissez-les. Pressez l'extrémité des doigts au centre de la paume de la main droite. Concentrez la pression avec le doigt Saturne et continuez à ajouter de la pression. Si la pression est adéquate, votre paume deviendra chaude.

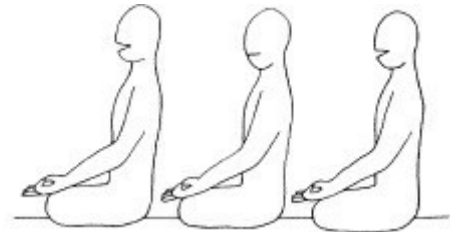


Étirez la colonne vertébrale vers le haut et pompez le nombril sans respirer. (Cela signifie qu'il faut pomper le nombril soit en retenant son souffle, soit en l'expirant).

**2 minutes et demie.**

L'énergie commencera à circuler dans les zones de faiblesse et à les rééquilibrer. Il s'agit d'une mise au point générale. C'est le moyen le plus simple et le plus rapide de se rétablir.

2. Asseyez-vous en posture facile, le pouce et l'index (doigt de Jupiter) en Gian Mudra verrouillé. Il est préférable de garder les autres doigts droits, mais ils peuvent être recourbés. Les mains reposent sur les genoux. Ouvrez et fermez continuellement les lèvres. Ne vous arrêtez pas. Ne laissez pas le rythme s'interrompre.



**1 minute et demie.**

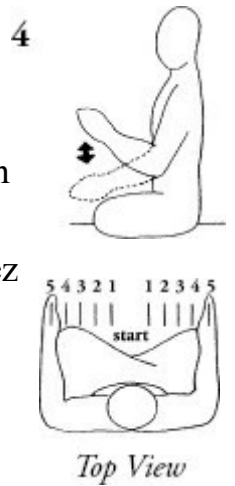
Cet exercice peut vous aider à récupérer de la fatigue.

3. Placez la main droite au-dessus de la main gauche, devant le centre du cœur, paumes vers le bas. Faites tourner vos mains l'une autour de l'autre en formant un cercle, les paumes toujours tournées vers le bas. Faites-le lorsque vous êtes vraiment inquiet et que quelque chose vous tracasse vraiment.



**1 minute et demie.**

4. Commencez par placer vos paumes l'une en face de l'autre, à environ 10 centimètres de distance devant le centre de votre nombril. Déplacez les deux mains en ligne droite vers le haut et vers le bas sur une distance d'environ 20 centimètres. Écartez un peu plus les mains et bougez à nouveau les deux mains en ligne droite vers le haut et vers le bas. Écartez à nouveau les mains et répétez le mouvement jusqu'à ce que vous ayez divisé vos genoux en 5 parties, puis inversez la direction et continuez.



**3 minutes.**

Cet exercice divise votre psyché. Votre psyché ne veut pas être divisée, elle va donc paniquer et essayer de se regrouper en faisant appel à votre réserve d'énergie pour l'équilibrer.

5. Amenez la main gauche au centre du cœur, la paume tournée vers le haut et l'annulaire touchant le pouce. Amenez le bras droit sur le côté et levez-le à un angle de 60 degrés, la paume vers le haut. Tournez la paume vers le bas et abaissez le bras. Tournez ensuite la paume vers le haut et levez le bras à nouveau à 60 degrés.



Faites cet exercice **22 fois**, puis changez de bras et recommencez.

6. Joignez les mains en touchant le bout des doigts au centre du cœur. Faites tourner les extrémités des doigts jointes ensemble, en effectuant des mouvements circulaires vers l'intérieur et vers l'extérieur. Les poignets restent stables.



**11 fois.**

Prenez le temps de ressentir votre énergie. Notre corps a le pouvoir de s'auto-régénérer. Ce corps n'est rien d'autre qu'un ensemble de cellules magnétiques qui dansent et se tiennent les unes les autres.

7. Placez vos mains devant le centre de votre cœur. Vos mains sont dans le Mudra du Lotus ouvert, les doigts de la main droite croisant ceux de la main gauche à un angle de 45 degrés, paumes vers le haut. Inspirez par le nez. Puis expirez si puissamment par le nez que vous sentez le souffle sur la paume de votre main. Vous devez sentir chaque respiration.



Faites **52 respirations.**

8. Placez une main sur l'autre au centre de votre poitrine, les deux pouces pointant vers la tête. Faites semblant de vous sentir mal, coupable et triste. Penchez votre torse vers le bas pour toucher votre tête à chaque genou alternativement.

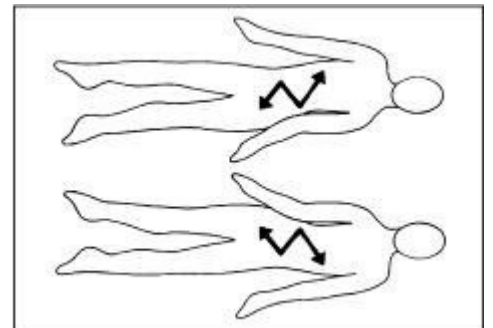
Touchez chaque genou **11 fois**.



Lorsque vous êtes très triste et très déprimé, faites cet exercice et vous serez surpris de vous être déjà senti triste. C'est ainsi que le corps peut changer de tendance. L'activité entraîne le mental et l'esprit avec elle. Et c'est ce qu'il faut pour transférer correctement l'activité.

9. Allongez-vous sur le dos et ajustez votre colonne vertébrale en déplaçant vos hanches et votre cage thoracique dans des directions opposées et dans des proportions égales, comme un serpent se déplaçant dans un champ. Donnez aux vertèbres et au système nerveux la possibilité de s'ajuster. Les mains et la tête restent sur le sol.

9



**3 minutes.**

10. Détendez-vous sur le dos et plongez-vous dans un sommeil auto-hypnotique.

**10 minutes.**

Écoutez l'enregistrement Rakhe Rakhan Har de Singh Kaur.

Pour finir : inspirez et réveillez-vous lentement. Faites des rotations avec les mains et les pieds. Faites des étirements de chat, puis levez-vous lentement.

*"Sommes-nous riches mentalement ? Si nous sommes spirituellement forts, nous pouvons faire l'impossible. Notre discipline est-elle aussi forte ?" YB*

Traduction Param Prakash Kaur