

Kriya pour le 3ème chakra



POSTURE : Assis, la colonne vertébrale droite, le menton rentré, la poitrine sortie.

YEUX : centrés sur la pointe du nez

MANTRA : Hamee Ham Braham - Nous sommes nous, nous sommes Dieu.

Utilisez le "Hum" de Nirinjan Kaur, disponible sur Musical Affirmations Volume 2. Chanter en utilisant le bout de la langue

MUDRA : Mains en position de prière ; chaque partie de la main se rencontre en équilibre, les paumes et les doigts se rencontrent exactement ; sentez chaque partie de la main. La base du mudra se trouve devant le plexus solaire, sans toucher la poitrine ; les avant-bras sont parallèles au sol.

MOUVEMENT : Les mains battent comme le cœur, c'est-à-dire qu'elles se pressent l'une contre l'autre en tirant sur le point du nombril. Deux pulsations du point du nombril à chaque répétition du mantra ; tirez le point du nombril sur Hamee Ham et une deuxième fois sur Brahm Ham.

POUR TERMINER : Inspirez et tirez le nombril vers le haut et l'intérieur ; appuyez le bout de la langue sur le palais supérieur et concentrez-vous. Expirez. Répétez encore deux fois.

DURÉE : 11 minutes

COMMENTAIRES : "Cet infini, ce Dieu, cette pureté, ce pouvoir, ce pouvoir pur se trouve dans votre point du nombril. Vous ne pouvez pas l'acheter, ni le vendre ; je ne peux pas vous le donner et vous ne pouvez pas le prendre. Mais je vous donnerai les connaissances technologiques qui vous permettront de l'initier afin qu'il commence à fonctionner pour vous. Qu'est-ce que cela signifiera en fin de compte ? Je ne dis pas qu'il n'y aura pas de problèmes, je ne dis pas qu'il n'y aura pas d'urgence, je ne dis pas qu'il n'y aura pas de scandales, je ne dis rien, mais vous ne serez pas touchés. Vous pouvez vous asseoir comme un lotus, dans les eaux boueuses, et profiter de la vie - c'est le pouvoir du nombril".

Traduction Param Prakash Kaur