

Kriya pour l'autonomie

Le premier devoir du maître spirituel est de développer le rayonnement de ses élèves. C'est essentiel, car lorsque la vérité des enseignements est mise à l'épreuve, qui est mis à l'épreuve ? Les élèves ! Le groupe doit être inébranlable, et cela ne peut exister que s'il y a un rayonnement de Vérité. Le groupe doit rayonner clairement et puissamment. Ce rayonnement est bloqué par la peur. La peur s'accompagne de dépendance. La seule dépendance acceptable est la dépendance totale envers le gourou et la sagesse, car cela mènera à l'autonomie et fera disparaître toutes les peurs. Si votre autonomie est forte, vous êtes protégé, ainsi que ceux qui vous accompagnent.

Cette série stimule l'autonomie et dynamise plusieurs zones du corps.

L'exercice 1 équilibre l'aura entre le nord et le sud. Il exerce également une pression sur le foie pour purifier le corps et renforcer le courage.

Les exercices 2 et 3 ouvrent l'énergie de compassion du Centre du Cœur et invitent à l'abandon à la sagesse infinie.

L'exercice 4 travaille sur le foie et l'exercice 5 sur l'énergie sexuelle.

Le dernier exercice est une méditation pouvant durer jusqu'à 31 minutes. En vous tournant vers la droite, vous vous représentez comme une identité unitaire de Vérité. En vous tournant vers la gauche, votre confiance se concentre sur la sagesse infinie. La confiance en Wahe Guru apporte l'autonomie en tant qu'unité dans Sat Naam.

1. Lever et étirer les jambes

11 minutes

Asseyez-vous avec la colonne vertébrale droite et les jambes tendues devant vous.

Les bras sont en avant, parallèles au sol.

Inspirez et penchez-vous en arrière à un angle de 60 degrés ; suspendez votre respiration et soulevez les deux jambes aussi haut que possible.

Retenez votre souffle le plus longtemps possible puis expirez en laissant tomber les jambes et penchez-vous en avant en saisissant les orteils.

Tirez fermement sur les orteils et maintenez cette position avec une respiration normale.

Répétez les courtes prises (3 à 4 répétitions)

Prenez plusieurs respirations profondes, puis inspirez et penchez-vous en arrière à 60 degrés et répétez la première partie de l'exercice, en suspendant la respiration, en levant les deux jambes aussi haut que possible.

Retenez votre souffle le plus longtemps possible puis expirez en laissant tomber les jambes et penchez-vous en avant en saisissant les orteils.

Répéter.



2. Flexion de la colonne vertébrale en posture du rocher

Lorsque vous chantez Sat Naam, le son sera comme celui d'un serpent.

8 minutes

Asseyez-vous sur les talons et placez les paumes sur les cuisses.



En utilisant le mantra Sat Naam, murmurez puissamment le son Sat tout en fléchissant la colonne vertébrale vers l'avant et Naam tout en fléchissant vers l'arrière.

Continuez la flexion de la colonne vertébrale à un rythme moyen.

Pour finir

Inspirez et expirez 4 fois. Détendez-vous.

3. Posture de prière

10 minutes

Asseyez-vous droit, les paumes jointes et les pouces croisés.

Appuyez fermement les mains l'une contre l'autre, en exerçant une pression au centre de la poitrine.

Apportez tout le poids du haut du corps dans les mains et concentrez toute l'énergie mentale à la racine du nez.

Méditez dans cette pose.



4. Sufi Grind

3 minutes

Asseyez-vous droit.

Déplacez la taille d'un côté à l'autre à un rythme régulier.



5. Flexion de la colonne vertébrale en posture facile

Dans cet exercice, concentrez-vous un peu plus sur le mouvement vers l'avant que sur le mouvement vers l'arrière afin que chaque flexion exerce une légère pression sur les organes sexuels.

3 minutes

Asseyez-vous dans une posture facile.

Commencez une flexion rapide de la colonne vertébrale en tenant les chevilles.

Pour finir

Détendez complètement le corps.



6. Méditation

Cet exercice est une méditation qui peut être prolongée jusqu'à 31 minutes.

11 minutes à 31 minutes

Asseyez-vous droit avec les mains en Gyan Mudra.

Concentrez-vous sur la racine du nez, tournez la tête sur l'épaule droite et chantez Sat Naam.

Tournez la tête par-dessus l'épaule gauche et chantez Wahe Guru.

Continuez à un rythme régulier.

Focus oculaire sur la racine du nez

