

## **Méditation du soir contre la solitude et l'agitation (Shabd Shu Gadhara Kriya avec Karam Shambavi Mudra)**

Je suis une femme - Créative, Sacrée, Invincible

Les deux premières parties de ce kriya créent un sceau actif de conscience pour apporter un triple changement : physique, mental et global, en agissant sur l'ego positif. La troisième partie s'attaque à l'ego négatif et peut engendrer des pensées incontrôlables. Elle doit donc être pratiquée avec les parties 1 et 2, suivie d'une relaxation profonde. Si vous ressentez de l'irritation en commençant ce kriya, ajoutez la pratique de relaxation par le mouvement.

Ce kriya équilibre l'ego, surmonte la peur de la mort, favorise un sommeil profond, élimine les rêves étranges et insuffle une attitude positive. Il stimule la vitalité du corps éthérique, le rendant extrêmement fort et régularisant totalement les glandes. Ainsi, les émotions deviennent constantes et l'esprit divin.

Ce kriya est traditionnellement appelé Shabd Shu Gadhara Kriya (Karam Shambavi Mudra) et doit être pratiqué aux deux moments fragiles de la journée, lorsque la négativité peut triompher. C'est-à-dire lorsque le soleil est à 15 degrés, environ trois heures après le lever et au coucher du soleil. Ceci est particulièrement utile le soir, lorsque l'on peut se sentir seul et agité. Tous les actes négatifs commencent le soir. Ce kriya élimine la négativité. Vous ne serez pas trahi, ni dans la vie ni en amour, si vous méditez sur l'Infini le soir, lorsque Vénus apparaît.

Dans la vie, les émotions sont omniprésentes, mais la vie n'est pas faite de ces ondes. Le point culminant de la conscience est l'amour, mais l'amour est une fréquence constante de vibrations tout au long de la vie, inconditionnelle. Le problème, c'est que les aspects positifs et négatifs de l'ego ne sont pas équilibrés, empêchant ainsi toute neutralité et cohérence de s'enraciner. L'ego positif est la projection vibratoire constante du soi. L'ego négatif est la surprojection ou la sous-contraction du soi. Ce déséquilibre nous empêche de vaincre la peur de la mort, ce qui nous empêche de changer et d'évoluer vers une conscience supérieure, car tout changement réel est vécu comme une mort.

Comment ton Créateur et Mère Nature, qui t'a créé, peuvent-ils te permettre d'être seul ? Il y a de beaux arbres, des moments merveilleux ; partout autour de toi, la beauté est si abondante que si tu regardes devant toi, tu peux en profiter encore et encore, pour toujours. Pourquoi te sens-tu seul ? Pourquoi veux-tu être reconnu ? Pourquoi te surmener et t'affaiblir ?

Voici comment vous répartissez votre temps : vous consacrez 60 à 70 % à votre ego, 40 % à votre imagination et 10 à 15 % à l'apitoiement sur vous-même. Vous consacrez donc environ 40 à 60 % à vos insécurités. Au mieux, vous consacrez 3 à 5 % de votre temps à votre propre divinité. Une personne qui consacre 10 à 15 % de son temps à sa divinité est considérée comme un saint.

« Consacrez vos soirées au bonheur terrestre et vos matinées à Dieu. Regarder la télévision le soir vous empêche de vous lever, cela vous épuise. Le soir est un moment de paix et de repos. Passez vos soirées dans des relations humaines élevées. Évitez toute situation qui pourrait vous abattre. Soyez en compagnie des saints. » — Yogi Bhajan

Commencez par **11 minutes** pour la première et la troisième partie ; augmentez **jusqu'à 31 minutes**.

**Il est important de suivre cette méditation par 11 minutes de relaxation.**

### 1. Méditation

#### **11 minutes à 31 minutes**

Asseyez-vous dans une posture facile avec une colonne vertébrale droite et un léger verrouillage du cou.

Les coudes sont détendus sur les côtés, les avant-bras sont alignés avec les cuisses, les paumes vers le haut, parallèles au sol.

Les doigts sont en Gyan Mudra réceptif.

Concentrez-vous sur le point du troisième œil. Ressentez-le comme le sommet d'un triangle avec les mains.

Inspirez en 4 temps en vibrant mentalement : Sat Sat Sat Sat

Expirez d'un seul coup long en vibrant mentalement : Naam

Pour finir

Inspirez et penchez la tête en arrière. Puis ramenez-la à l'horizontale.



### 2. Méditation

#### **3 minutes**

Asseyez-vous sur le talon gauche, la jambe droite tendue devant.

Saisissez le gros orteil du pied tendu avec la main droite. En tirant sur l'orteil, saisissez le talon du même pied avec la main gauche.

Respirez automatiquement pendant que vous chantez :

Haa-Qul Hoo Hoo Hoo Haa-Qul Hoo Hoo Hoo



### 3. Méditation

#### **11 minutes à 31 minutes**

Asseyez-vous en posture facile ou en posture du lotus.

Placez les bras entre les jambes, les mains sous les fesses.

Laissez la tête retomber en arrière, en pointant le menton vers le haut.

Concentrez-vous mentalement du rectum au menton.

Inspirez en 4 temps en vibrant mentalement : Sat Sat Sat Sat

Expirez longuement en vibrant mentalement : Naam

Pour finir : Inspirez et redressez le cou.

Poursuivez immédiatement avec une relaxation profonde.



### 4. Relaxation profonde

#### **11 minutes**

