

Second Chakra Kriya

« Il ne sera efficace que si vous utilisez la force de vos mains, simultanément ; c'est la clé de l'exercice. Méditez très profondément et concentrez-vous ; si vous n'avez pas d'expérience, tout cet exercice sera inutile. Lorsque vous êtes très malade, très faible, faites ce kriya, en quinze minutes vous pouvez être totalement différent. Si vous vous souvenez que vous avez un deuxième chakra, vous vous souviendrez que vous pouvez le contrôler. La majorité de vos problèmes ne vous arriveront pas, parce que si vous pouvez faire la pratique que je vous donne, vous obtiendrez immédiatement, intuitivement, la réponse. Toute l'unité de projection créative de votre cerveau est liée à cela. En fait, pour vous dire franchement, tout ce que fait l'homme, c'est d'atteindre son partenaire, vous savez ? Dans les affaires, tout ce que vous voulez, c'est atteindre le partenaire, dans les opportunités, tout ce que vous voulez, c'est atteindre le partenaire, dans la correspondance, vous voulez atteindre le partenaire. Le but de la vie est d'atteindre le partenaire, et pour atteindre le partenaire, vous devez avoir un contrôle puissant sur ce centre, le deuxième chakra. Mangez des bananes après avoir pratiqué ce kriya. Les racines de lotus et les châtaignes d'eau sont également recommandées pour ce kriya. »

Asseyez-vous avec la colonne vertébrale droite, le menton rentré et la poitrine sortie.

Les yeux sont fermés aux 9/10ème et le regard centré sur le bout du nez.

Les mains sont écartées de la largeur de la poitrine ou légèrement plus larges et forment un angle de 45 degrés avec la terre.

Les coudes sont levés ; les doigts sont joints et les pouces pointent vers le haut ; les coudes et les mains sont raides.

Méditez en silence avec la musique. Utilisez la chanson "Ek Ong Kar" de Nirinjan Kaur, disponible dans le volume 4 de Musical Affirmations.

Déplacez les bras brusquement vers le bas, les mains se rapprochent l'une de l'autre, de 10 à 15 cm, d'un seul coup, au rythme de la musique ; environ un mouvement par seconde.

Les bras reviennent à leur position initiale à chaque mouvement.

Tirer l'organe sexuel, le deuxième chakra, à chaque coup des mains.

Tirer uniquement le deuxième chakra, en créant un mouvement discret, sans inclure l'anus ou le point du nombril.



Ek Ong Kaar, Sat Gur Parsaad Sat Gur Parsaad, Ek Ong Kaar

Dieu et nous ne faisons qu'un.

Je le sais par la grâce du vrai gourou.

Je sais, par la grâce du vrai gourou, que Dieu et nous ne faisons qu'un.

3 - 11 minutes

Pour terminer -

Inspirez. Expirez, détendez votre respiration.