

KUNDALINI YOGA KRIYA

RAYONNER ET CRÉER L'AVENIR

Yogi Bhajan • 12 Juin 1990

Devenez calme et projetez le mental pour créer votre futur et votre relation au monde.

POSTURE : Assis en posture facile. Étirez la colonne droite et devenez très immobile. Yeux fermés.

MUDRA : Détendez les mains en Gyan Mudra par dessus les genoux.

PARTIE A

Buvez le souffle dans une gorgée unique, profonde et longue. Fermez la bouche et expirez par le nez, lentement et complètement. **7-15 minutes.**

PARTIE B

Inspirez et retenez le souffle confortablement. Pendant que vous retenez le souffle, méditez sur zéro. Pensez de cette façon : « Tout est zéro, je suis zéro, chaque pensée est zéro, ma douleur est zéro, ce problème est zéro, cette maladie est zéro. » Méditez sur toutes les conditions et situations négatives, émotionnelles, mentales et physiques. Chaque chose qui traverse l'esprit, amenez-la à zéro, un point unique de lumière, un non-fait petit et insignifiant. Les choses positives, notez-les sans les amener à zéro. Expirez et répétez ; Respirez sur un rythme confortable. **7-11 minutes.**

PARTIE C

Pensez à la pensée dont vous avez le plus besoin. Quelle qualité ou condition désirez-vous le plus pour votre bonheur complet et votre croissance ? Résumez cette chose en un seul mot comme « richesse », « santé », « relation », « orientation », « connaissance », « chance », etc. Cela doit être un mot. Restez sur ce mot et cette pensée. Visualisez les facettes de celle-ci. Inspirez et maintenez la respiration tout en rayonnant la pensée dans un flux continu. Restez sur elle. Détendez le souffle quand nécessaire. **5-15 minutes.**

FIN : Inspirez et bougez les épaules, bras et colonne. Puis étirez les bras vers le haut, écartez les doigts et respirez profondément quelques fois.

COMMENTAIRES : Votre mental n'a pas de limites à sa créativité quand il est rayonné avec concentration après clarification d'autres pensées distrayantes et attachements. La meilleure façon de pratiquer est avec un estomac vide en ne prenant que des liquides pendant la journée

