

Lever la Kundalini et faire le bandhan

La main gauche est au niveau de l'abdomen, paume vers le haut. Elle va monter jusqu'au-dessus de la tête. La droite va tourner autour d'elle dans le sens horaire. Arrivées au-dessus de la tête, les mains font un nœud. Répétez cette opération, et faites deux nœuds. La troisième fois, faites trois nœuds.



La main gauche est sur le genou, paume vers le haut. La main droite va faire un aller et retour en passant au-dessus de la tête. Partez de la hanche gauche pour aller jusqu'à la hanche droite et vice-versa. Répétez cette opération sept fois.



Techniques pour équilibrer les canaux

Les pensées viennent du passé ou du futur.
Établir un équilibre entre le canal gauche, associé au passé, et le canal droit, associé au futur, dans notre système subtil, permet d'être au présent. Être dans le présent, c'est être sans aucune pensée.



Équilibrer le canal gauche

Lorsqu'on est trop émotif, qu'on s'attarde trop sur le passé ou que l'on ressent de la lourdeur, de la chaleur sur la main gauche::

On garde la main gauche, paume vers le haut, sur le genou. Placez la main droite sur le sol ou en direction du sol.



Équilibrer le canal droit

Lorsqu'on planifie trop, qu'on est stressé ou que l'on a des difficultés à dormir, que l'on ressasse des pensées, ou que l'on ressent de la lourdeur, de la chaleur sur la main droite:

On garde la main droite, paume vers le haut, sur le genou. On plie le bras gauche, les doigts en direction du ciel, la main gauche vers l'arrière.



Comment créer son espace pour méditer

Choisissez un endroit où vous pouvez vous asseoir tranquillement sans être dérangé, pendant environ 10 minutes, chaque matin et/ou soir. Placez cette feuille face à vous.

Retirez vos chaussures pour sentir la connexion avec la terre mère et pour laisser l'énergie circuler.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou par terre, gardez le dos droit.

Levez la Kundalini et faites votre bandhan comme sur le dessin.

Détendez-vous et relâchez les tensions musculaires surtout au niveau des épaules. Respirez profondément quelques minutes.



Les étapes de la méditation

1. La main gauche va rester ouverte sur le genou, paume vers le haut. La main droite va se déplacer sur les parties du corps. Dites les affirmations doucement pour vous-même en suivant les indications des dessins.
2. Ensuite, entrez en méditation, sans pensée. Si des pensées viennent, dites doucement en vous-même: "Pas cette pensée" ou "Je pardonne".
3. Si les pensées persistent, mettez votre attention sur vos sensations: ressentez le bien-être, laissez grandir en vous la paix intérieure. Gardez votre attention au-dessus de la tête et méditez en silence quelques minutes.
4. Pour finir, levez à nouveau la Kundalini et faites votre bandhan.



"Mère, s'il vous plaît, donnez-moi la pure connaissance."



"Mère, je suis mon propre maître."



"Mère, je suis l'Esprit."



"Mère, je ne suis pas coupable."



"Mère, je pardonne à tout le monde et à moi-même."



"Mère, s'il vous plaît, établissez ma Réalisation."