

Tapa Yog Karam Kriya

Assis dans une posture méditative, tendez les bras droit devant, les paumes jointes. Joignez les poignets, puis ouvrez largement les mains en séparant les paumes, comme si vous poussiez un mur. Les yeux sont légèrement ouverts, et fixent le bout du nez. Chantez rythmiquement :

Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru. Continuez 11 minutes.



Commentaires : Nous ne pouvons pas améliorer le calibre de l'être humain, mais nous pouvons le guider. Lorsque nous nous guidons nous-mêmes et que nous ne sommes pas à la merci des habitudes subconscientes, alors nous devenons le maître de notre être. Mais surmonter les vieilles habitudes et en démarrer d'autres nécessite des nerfs solides et une forte volonté. Ce kriya développe le pouvoir de volonté et la capacité de comprendre les éléments de notre personnalité.

Vous pouvez connaître ce à quoi vous pensez et moduler le flot de ces pensées. Ce kriya est une sadhana parfaite si vous avez des difficultés pour achever vos projets et réaliser ce que vous aviez décidé.