



Bouddha Kriya souriant (méditation pour l'esprit positif)

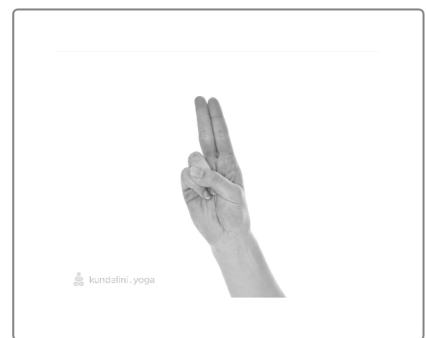
1 exercice 3 min - 11 min *Kriya: ensembles de yoga, méditations, kriyas classiques*

Historiquement, c'est un kriya très remarquable. Il était pratiqué à la fois par Bouddha et par le Christ. Le grand Brahman qui a enseigné à Bouddha ce kriya l'a trouvé dans un état de famine et de malheur. Bouddha n'a pas pu marcher après son jeûne de 40 jours sous le figuier. Il a commencé à manger lentement. Ce grand Brahman l'a nourri et massé. Quand Bouddha a finalement recommencé à sourire, le Brahman lui a donné ce kriya à pratiquer. Jésus l'a également appris au cours de ses voyages. Ce fut le premier de nombreux exercices qu'il pratiqua. Si vous aimez un homme aussi grand que lui, il est important de pratiquer ce qu'il a pratiqué afin de gagner son état de conscience. Vous avez probablement vu ce mudra ou ce geste de la main dans les peintures et les statues. C'est un geste et un exercice de bonheur et il ouvre le flux du Centre Cœur. Ne vous inquiétez pas d'apprendre que ce kriya est un Bouddha ou un Jésus, apprends juste à être toi-même. Soyez un peu égoïste pour votre conscience supérieure. Maîtrisez la technique et vivez l'état qu'elle apporte, puis partagez-la en créant la beauté et la paix.

1. Bouddha Kriya souriant

Bouddha Kriya souriant (3 minutes à 11 minutes)

1. Asseyez-vous dans Easy Pose.
2. Étendez les doigts de Jupiter (index) et de Saturne (milieu) et courbez les doigts Soleil (anneau) et Mercure (petits), en les appuyant avec le pouce.
3. Les yeux sont fermés; concentrez-vous sur le Troisième Oeil très puissamment.
4. Levez les mains pour que les coudes soient repoussés et qu'un angle de 30 degrés soit fait entre le haut du bras et l'avant-bras.
5. Les paumes sont tournées vers l'avant et les avant-bras sont parallèles les uns aux autres. Assurez-vous que les coudes sont repoussés et que la poitrine est sortie.
6. Chantez mentalement le Panj Shabad: Sa Ta Na Ma au Third Eye Point. Sa-Infinite, Ta-Life, existence, Na-Death, Ma-Regeneration, lumière. Ce sont les sons bij (graine) de Sat Naam, ce qui signifie «Je suis la vérité».



Finir

1. Inspirez profondément, expirez, ouvrez et fermez les poings plusieurs fois et détendez-vous.

Eye Brow Point

Mudra Christ Mudra

Mantra

Sa Ta Na Ma