

Chakkr Chalunī Kriya

Cette méditation a été enseignée par Yogi Bhajan le 10 mai 1996.

Posture :

Asseyez-vous en tailleur. Pliez les coudes et amenez les avant-bras contre la cage thoracique, avec les coudes contre les côtes les plus basses. Les bras pointent vers le haut. Les paumes des mains sont plates et tournées vers le ciel, les doigts fermement les uns contre les autres.

Mouvement :

En maintenant les paumes de mains plates et tournées vers le haut, faites de petits cercles avec les bras, vers l'intérieur. Le mouvement se fait à partir des coudes, qui demeurent contre les côtes. Vos yeux se fermeront automatiquement tandis que vous faites ce mouvement.

Mantra (Prononciation française) :

*Tchattré Tchakkré Vartī, Tchattré Tchakkré Bhouté
Souyambhav Soubhang, Sarab-dā Sarab Djougé
Doukālāng Pranāsi, Dayālang Saroūpé
Sadā Ang Sangué, Abhangang Bibhoūtē*

Chantez en faisant danser le bout de la langue sur le palais: cela va stimuler le thalamus et l'hypothalamus.

« Dès que le thalamus et l'hypothalamus bougent, vous vivez dans un nouveau monde. Vous avez un nouvel horizon. »

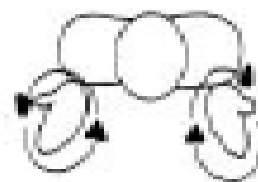
Yogi Bhajan

Durée: 11 à 18 minutes.

Pour finir:

Inspirez, tenez pendant **10 à 15 secondes**, en faisant ce mouvement circulaire le plus rapidement possible (**3 fois par seconde**), puis expirer.

Répétez cette séquence deux autres fois.



COMMENTAIRE

« Voilà le kriya le plus sacré et le plus secret de tous les Yogas. De lui sont nés le bouddhisme, l'hindouisme, la kabbale, ainsi que tous les mysticismes. »

Yogi Bhajan

Mantra « CHATTR CHAKKR VARTI »

(Quatre dernières lignes du Jāp Sāhib)

*Chattr Chakkr Vartī Chattr Chakkr Bhugte
Suyambhav Subhang Sarabdā Sarab Jugte
Dukālang Pranāsī Dayālang Sarūpe
Sadā Ang Sange Abhangang Bibhūte*

Prononciation française :

*Tchattré Tchakkré Vartī, Tchattré Tchakkré Bhougte
Souyambhav Soubhang, Sarab-dā Sarab Djougte
Doukālang Pranāsī, Dayālang Saroūpe
Sadā Ang Sangué, Abhangang Bibhoūte*

Traduction française :

Immanent dans les quatre directions. Son plaisir dans les quatre directions.
Illuminé de soi-même, uni à l'univers tout entier.
Destructeur des peines de l'existence, incarnation de la compassion.
Toujours présent en chaque part de nous, donneur éternel, inépuisable.

Commentaire :

Ces quatre lignes terminent le *Jāp Sāhib* de Gourou Gobind Singh (le 10^{ème} Gourou Sikh).
Ce mantra efface la peur, l'anxiété, la dépression et les phobies.
Il apporte la victoire et inspire le courage.
Il apporte *sāhibī* – le contrôle de soi – et la grâce.
Récitez ce mantra quand vous vous sentez menacé ou quand votre personnalité manque d'autorité.