

MEDITATION POUR CONTROLER LE MENTAL

Assis jambes croisées, les bras tendus devant et les avant-bras l'un sur l'autre devant la poitrine, avec un angle de 90° au niveau des coudes. Les doigts des mains sont tendus et joints, la main droite au-dessus de l'avant-bras gauche et le dessus de la main gauche sous l'avant bras droit. Fermez les yeux, équilibrez votre posture et étirez les bras vers l'avant au niveau des épaules, autant que possible. La respiration va devenir très lente.

Commencez par pratiquer 3 minutes, puis augmentez graduellement jusqu'à atteindre 11 minutes.



Commentaires : La pratique de cette méditation appelée aussi Brahm Kalaa, peut permettre le contrôle de sa propre mort. Kalaa est un autre nom pour Kundalini, l'énergie créative de la vie. Ce kriya, c'est comme si l'on s'étirait vers l'Infini.