

LE VIPARITA KARANI MUDRA

Allongez-vous dans le sol vers le haut, puis levez vos jambes et placez-les dans une position verticale contre le mur. Pour cet exercice, vous devrez être très près du mur ; le dos sur le sol sans oreiller, les bras au long du corps un peu pliés, sur le sol...

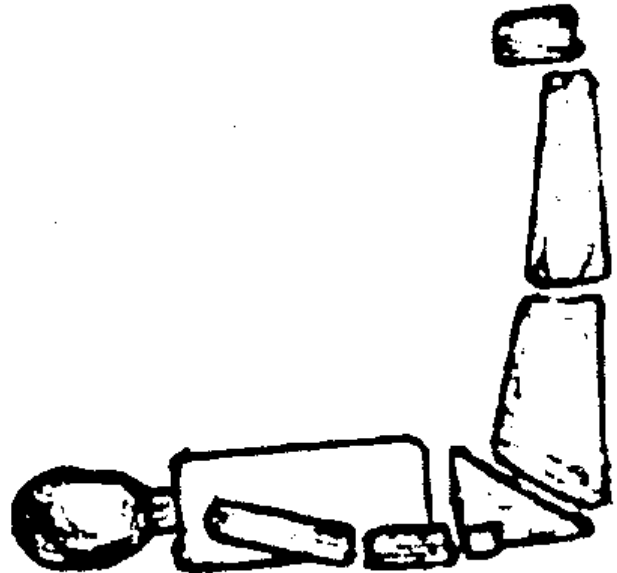
... Cela s'appelle dans l'Est : Viparita Karani Mudra, le sang coule à la tête et se précipite vers le crâne pour mettre au travail différentes zones du cerveau, fortifier les sens, fortifier le sens de la vue, il faut avoir très bonne vue, bon sens de l'odorat, bon sens du toucher, bon sens de l'ouïe, bon sens du goût, etc.

... Vous devriez commencer avec 5 min et plus tard augmenter le temps progressivement, lentement, avec patience ; par exemple en augmentant d'une minute chaque jour. Pour ceux qui aspirent à rajeunir le corps et guérir de toute maladie, nous vous donnons ici la formule merveilleuse : La Viparita -Karani-Mudra. Compris ?

... Pour chaque position ou sadhana correspond une méditation, une prière ; c'est-à-dire, à chaque changement de position, intensification dans l'un quelconque des aspects mystiques selon ce qu'il a à faire.

... Cette question ne se fait pas du jour au lendemain, ce n'est pas comme "souffler et faire des bouteilles", ce n'est pas comme boire un verre d'eau (tout coûte un sacrifice). Le Viparita Karani Mudra, bien compris c'est une pénitence. Oui, une pénitence très sacrée...

... C'est donc la Viparitha Karani Mudra, une pénitence. Nous ne devrions pas rejeter la pénitence. Nous n'avons pas besoin de la pénitence de l'ancienne de âge des Poissons, mais de la nouvelle pénitence, celle de l'Âge du Verseau : scientifique, ésotérique, mystique, transcendante et transcendante, qui opère de grands changements dans tous les domaines psycho-physiologiques des centres de notre organisme.



Samaël Aun Weor. (Quelques textes)

Plus de pratiques à http://samaelgnosis.net/fr/pratique/pratiques_precedentes.html

L'Institut Culturel Quetzalcóatl d'Anthropologie Psychanalytique, A.C.
Gnose, Sagesse Eternelle www.samaelgnosis.net/fr/