

Inner Assessment – Evaluation intérieure

Yogi Bhajan, été 1992



1. Pour connaître votre équilibre intérieur :

Assis en posture facile, les yeux fermés, concentrés au troisième œil. Amenez les mains en posture de prière au centre de la poitrine. Glissez la main gauche vers le haut jusqu'à ce qu'elle soit plus haute que la droite, la paume gauche dirigée du côté droit. La paume droite est dirigée vers la gauche et touche le bras gauche juste en dessous du poignet. Respirez aussi longuement et doucement que vous pouvez. **3-11 minutes.**



2. Pour connaître votre projection intérieure :

Assis en posture facile, les yeux fermés, concentrés au troisième œil. Les pouces sont placés dans les creux de chaque côté du pont du nez. Fermez doucement les paumes en posture de prière en les fermant du bas des paumes vers le haut, en faisant toucher les doigts en dernier. Gardez cette position. Respirez aussi longuement et doucement que vous pouvez. **3-11 minutes.**



3. Pour connaître votre force intérieure :

Assis en posture facile, les yeux fermés, concentrés au troisième œil. Respirez aussi longuement et doucement que vous pouvez. Placez la main droite sur la gauche sur le centre du cœur et appuyez aussi fort que vous pouvez en maintenant la pression durant la méditation. **3-11 minutes.**

Voyez Dieu en tout. Voyez des opportunités en tout. Voyez la grâce en tout. Et à partir de là, cheminez dans votre vie très gracieusement. YB