



Méditation pour éveiller la bonté et la compassion

31 Janvier 1977



POSTURE:

Asseyez-vous dans une position méditative confortable, la colonne vertébrale bien droite.

YEUX:

Fermés.

MUDRA:

Ramenez les mains, paume vers le haut, devant la poitrine. Pressez les doigts de Saturne (milieu), du Soleil (annulaire) et de Mercure (petit doigt) dos à dos. Les trois doigts sont dirigés vers le haut. Les index sont dirigés vers l'extérieur du corps et sont croisés. Tendez les pouces de chaque côté des mains. Maintenez le mudra devant le centre du cœur.

RESPIRATION SEGMENTÉE:

Commencez par inspirer en 4 parties égales. Suspendez la respiration pendant le même temps que l'inspiration segmentée. Expirez en 4 parties égales. Suspendez le souffle hors des poumons pendant le même laps de temps. Passez lentement de 4 parties égales sur l'inspiration et l'expiration à 8, 12 et enfin 16 parties égales.

MANTRA:

Panj Shabad: Saa Taa Naa Maa. Au fur et à mesure que le souffle est inspiré en 4 parties, faites vibrer mentalement le mantra. Utilisez le mantra pour chaque partie de la respiration : inspiration, suspension, expiration, suspension. Vibrez le mantra le même nombre de fois sur l'expiration qu'il a été vibré sur l'inspiration. Enfin, vibrez le même mantra autant de fois qu'il est vibré sur l'expiration pendant que le souffle est retenu hors des poumons.

TEMPS:

Aussi longtemps que c'est confortable.