

Méditation pour la ligne d'arc et pour effacer le karma



Cette méditation est destinée à la ligne d'arc et à l'élimination du karma qui y a été accumulé. Vous ferez l'expérience de ce que Wahe Guru signifie réellement. Rappelez-vous, le pouvoir de l'infini n'est pas à l'extérieur de vous, il est à l'intérieur de vous. Lorsque le "je" et l'infini créent un impact, vous devenez totalement divin. Sinon, il y a une dualité qui vous éloigne de la réalité, et la douleur est grande.

Asseyez-vous en posture facile ou sur une chaise avec la colonne vertébrale droite et une légère fermeture du cou (Jalandhar Bandh).

MANTRA

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru Jio

MUDRA ET MOUVEMENT

Détendez les coudes sur les côtés et amenez les avant-bras bien droits devant le corps, les paumes à plat et tournées vers le haut. Les paumes sont légèrement en coupe et placées à quelques centimètres au-dessus des genoux. Amenez les bras vers le haut, derrière la tête, en étirant les mains et les bras aussi loin que possible au-dessus des épaules. Imaginez que vous écopez de l'eau et que vous la lancez à travers votre ligne d'arc, par-dessus vos épaules, d'une pichenette des poignets. Le mouvement est lent et doux et s'écoule gracieusement avec les paroles et le rythme de la musique.

Chaque fois que vous chantez Wahe Guru, ainsi que sur le Wahe Jio, faites un cycle complet - ramassez, jetez par-dessus vos épaules et revenez à la position de départ. (Environ 2 secondes par "écopage").

MANTRA ET MUSIQUE :

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio.

L'enregistrement de Giani Ji a été utilisé.

POSITION DES YEUX

Les yeux sont fermés.

DURÉE

Continuez pendant 31 minutes.

POUR TERMINER

Inspirez et tendez les mains vers l'arrière aussi loin que possible, les mains juste derrière la tête. La posture pour l'inspiration doit être correcte. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes. Répétez 3 fois au total. Détendez-vous.

