

Méditation pour soulager la dépression froide

"On parle de dépression froide lorsque la demande externe est supérieure à la capacité interne de répondre et que nous avons épuisé nos réserves. Nous sommes déprimés mais nous sommes tellement engourdis et insensibles à notre propre personne que nous ne le ressentons pas. La dépression est donc "froide". Cela nous conduit à la colère intérieure et à l'isolement de notre âme. La dépression froide nous interpelle alors que nous entrons dans l'ère du Verseau jusqu'en 2038. Elle affecte la vitalité de notre esprit."

- Dr Shanti Shanti Kaur

Posture : Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite.

Mudra : Entrelacez vos doigts de façon à ce que le bout des doigts s'enfonce dans les cavités entre les doigts au dos de chaque main. Les index sont droits, pressés l'un contre l'autre sur toute leur longueur. Les pouces se croisent confortablement. Les mains sont tenues au niveau de la poitrine.



Yeux : Les yeux sont ouverts, centrés sur le bout du nez.

Mantra : Chantez Wahe Guru Wahe Jio* à partir du centre du nombril, en créant ainsi une concentration mentale.

Au son de Wha, concentrez-vous sur le nombril.

Pour He, concentrez-vous sur la poitrine ; Gu - ru , concentrez-vous sur les lèvres. Suivez la même séquence et le même rythme pour Wahe Jio .

*L'enregistrement de Wahe Guru Wahe Jio utilisé dans le cours original provient de l'album Raga Sadhana Volume 1 de Sangeet Kaur et Harjinder Singh Gill.

Continuez de 3 minutes à 31 minutes.

Pour terminer, inspirez et suspendez le souffle. Écoutez le son du mantra. Expirez. Inspirez, suspendez le souffle et rendez à Dieu toute la dépression froide. Expirez. Inspirez, suspendez le souffle et ressentez la préciosité de la vie. Laissez-la partir par votre expiration. Détendez-vous.