

Secrets of Happiness II

Les secrets du bonheur II

1. Les secrets du bonheur II-Partie I

Commentaires : Testez votre honnêteté en faisant cet exercice. Ne laissez pas les mains s'incliner de façon incorrecte. Ralentir est synonyme de corruption ; raccourcir le mouvement est synonyme d'insécurité. Cet exercice a l'air très bizarre mais il est très puissant. Il peut vous sortir de la dépression.

Les secrets du bonheur II-Partie I (5 minutes 30 seconds à 11 minutes)

1. Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale bien droite.
2. Amenez la main gauche au niveau de la gorge devant le corps, la paume vers le bas et la main plate et droite.
3. Serrez le poing de la main droite avec le pouce tendu et placez la paume de la main droite au-dessus de la main gauche de façon à ce que le pouce pointe vers le bas.
4. Déplacez la main droite de 20 à 30 cm de haut en bas aussi rapidement que possible dans un mouvement de type "salière".
5. Ne touchez pas la main gauche avec l'ongle du pouce car cela pourrait vous déchirer la peau. Gardez le mouvement "rapide, lourd et magnétique" et ne le raccourcissez pas au fur et à mesure que la méditation progresse.
6. Ce mouvement vous donne un rythme précis de respiration, qui est le rythme de base du praanayam, et vous devez atteindre ce rythme. Mais si vous vous arrêtez, vous n'y parviendrez pas.



2. Les secrets du bonheur II-Partie II

Silence (1 minute 30 seconds à 3 minutes)

1. Rapprocher les paumes devant le diaphragme, les doigts pointant ve



en direction de l'horizon, et maintenir cette position.

2. Méditez, concentrez-vous et laissez l'énergie s'équilibrer. Détendez votre respiration.

3. Vous n'avez rien à faire, si ce n'est d'être solide et immobile. Laissez le corps méditer, pas vous ; laissez-le trouver son propre équilibre.

4. Gardez les paumes pressées l'une contre l'autre et asseyez-vous en silence.

Chanter d'une voix monocorde (1 minute 30 à 3 minutes)

1. Commencez à chanter sur un ton monocorde, en continu, sans pause pour la respiration.

Chuchotement (1 minute)

Continuez le même mantra en chuchotant.

Pour terminer :

Inspirez, suspendez la respiration, puis expirez ; écoutez le mantra au centre de la tête pendant que vous suspendez la respiration.

Mantra

Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio

Traduction Param Prakash Kaur