

Méditation du trésor de Guru Nanak

Guru Nanak's Treasure Meditation

2/11/78

"Cette méditation développe un sens profond de l'autonomie. Elle vous permet de séparer votre identité de votre succès..."

Posture :

Asseyez-vous en posture facile. Levez le bras droit devant la poitrine, pliez le coude de façon à ce que l'avant-bras soit parallèle au sol, paume vers le bas, devant le centre du cœur.

Levez le bras gauche sur le côté du corps, le haut du bras étant parallèle au sol, au niveau de l'épaule.

Pliez le coude de façon à ce que l'avant-bras soit perpendiculaire au sol, les doigts pointant vers le haut et la paume vers l'avant, la main en gian mudra (l'index et le pouce se touchent), comme si vous preniez un engagement.

Les yeux :

Les yeux sont ouverts au dixième et centrés sur l'extrémité du nez.

Concentration mentale :

Le mantra entier est répété sur une seule respiration. Le ton est monotone et détendu, son intensité varie automatiquement au fur et à mesure des étapes du mantra.

Durée :

Commencez par **11 minutes** et augmentez jusqu'à **31 minutes**.

Mantra :

Har har har har haree haree

(Chaque har correspond à un temps, et chaque haree à deux temps)

Commentaires du Dr. Gurucharan Singh Khalsa :

Cette méditation développe un sens profond de l'autonomie. Elle vous permet de séparer votre identité de votre succès. Elle vous donne de la puissance, de la productivité et du calibre. Elle vous permet d'expérimenter et de croire en vous-même. Le succès vient alors vous servir, plutôt que de vous faire courir après lui. Cette méditation a été enseignée par Guru Nanak. Elle a été transmise par Baba Siri Chand et, plus tard, par Guru Hargobind.



Traduction Param Prakash Kaur