

Méditations pour le nouveau millénaire – Méditation des 2 enseignants pour équilibrer le karma
Meditations for the new millenium - Meditation of the Two Teachers to Balance Karma

Yogi Bhajan, Ph.D. - 3 mars 2001 - Los Angeles, CA, USA

POSTURE : Choisissez un partenaire et saluez-vous. Puis gardez le silence en vous faisant face dans une posture méditative.



MUDRA : Ce mudra est la polarité du Traatik Dhyam de la dernière méditation.

Amenez toutes les extrémités des doigts ensemble, en appuyant sur les doigts correspondants, en écartant les paumes, pour former un tipi.

Enroulez l'auriculaire et l'annulaire vers l'intérieur et vers le bas entre les paumes avec le dos du premier et du deuxième doigt joints.

Dirigez le mudra vers votre partenaire ; gardez les poignets droits.

Les avant-bras sont au niveau du plexus solaire.

Touchez l'extrémité de vos doigts du milieu avec ceux de votre partenaire.

Le contact est léger mais certain.

Les pouces pointent vers le haut, les coussinets joints.



YEUX : Fixez vos yeux vers votre partenaire et regardez-le fixement.

Devenez très calme, avec une attitude alerte, la colonne vertébrale et la poitrine soulevée.

MANTRA : Continuez en chantant le mantra Hamee Ham, Brahm Ham.

DURÉE : **31 minutes.**

Quel est le son de la voix qui sait : Dieu et Moi et Dieu sommes ne font qu'un.

Chantez avec cette conscience.

POUR TERMINER : Inspirez profondément et suspendez votre respiration.

En retenant le souffle, fermez les yeux et voyez comme si comme si les paupières n'étaient pas là.

Voyez au-delà de la surface de ce que vous voyez. Utilisez votre cœur pour tout ressentir.

Puis expirez puissamment par la bouche.

Répétez cette opération trois fois.

Puis inspirez et étirez-vous.

Sans musique, levez-vous et bougez votre corps. Secouez, étirez-vous et bougez ; bougez et dansez de façon authentique. Distribuez votre énergie à chaque cellule.

Gardez l'atmosphère de la méditation et du mantra.
Bougez pendant **3 à 5 minutes**.

Les deux enseignants sont traditionnellement représentés par les doigts tendus.
L'index représente Jupiter, qui enseigne par la connaissance, l'expansion et les opportunités.
Le majeur représente Saturne, qui élève et donne de la perspective. Il enseigne par la discipline, la concentration et la correction de la douleur ou du karma.
Il broie votre ego jusqu'à ce qu'il atteigne un point de précision et de force.
Ils sont étendus et reliés par la pointe Saturne dans ce mudra.
Les anciens karmas et les nouvelles opportunités sont modérés par la compassion du centre du cœur dans cette belle méditation .

Traduction Param Prakash Kaur