

Méditation : Attitude de Gratitude

Ce mantra est censé attirer la prospérité et dissiper la négativité. Lorsque nous pensons ou parlons de manière négative, cette négativité crée un conflit avec notre moi authentique. De nombreuses traditions suggèrent plutôt de cultiver une attitude de gratitude, dans laquelle nous sommes reconnaissants pour chaque souffle de vie. Cette attitude de gratitude crée une spirale ascendante de positivité, qui nous mène vers la prospérité.



Posture : Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale droite, le menton rentré, la poitrine sortie, le ventre rentré. Redressez physiquement et mentalement votre colonne vertébrale afin que les canaux soient dégagés.

Mudra : Pliez les coudes sur les côtés et croisez les avant-bras au-dessus de la zone du diaphragme, parallèlement au sol, la droite au-dessus, la gauche en dessous. Saisissez le coude droit avec la main gauche et le coude gauche avec la main droite. Verrouillez confortablement vos mains de manière à ce que vos coudes soient dans vos mains.

Yeux : Les yeux sont fermés.

Respiration : Respirez longuement et profondément pendant 1 à 2 minutes avant de commencer à chanter.

Mantra :

Chantez le mantra à voix haute à partir du nombril.

Continuez pendant 1 minute.

Ensuite, chuchotez avec force.

Utilisez le pouvoir pranique.

Gardez le nombril engagé. Continuez pendant 3 minutes et demie.

Puis chantez en silence. Faites bouger la respiration avec le nombril. Gardez le nombril en mouvement comme si vous chantiez, mais vous chantez silencieusement avec le mantra. Continuez pendant 8 minutes.

Har Har Har Har Gobinday

Har Har Har Har Mukanday

Har Har Har Har Udaray

Har Har Har Har Apaaray

Har Har Har Har Hareeang

Har Har Har Har Kareeang

Har Har Har Har Nirnaamay

Har Har Har Har Akaamay

La version de Nirinjan Kaur de ce mantra a été utilisée en classe.

La durée totale est d'environ 13-14 minutes. Pour terminer, inspirez profondément, étirez votre colonne vertébrale autant que vous le pouvez tout en serrant la cage thoracique, la zone où vos coudes sont bloqués, ainsi que toutes les parties de votre corps. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes. Expirez par la bouche en canon. Répétez l'exercice 3 fois au total. Détendez-vous.

Source : 3HO.

Cette méditation a été enseignée à l'origine le 26 juin 1998.