

Méditation pour développer votre bonté humaine

Dans cette méditation, le souffle, le prana, est contrôlé par les huit coups rythmiques et est projeté sous forme de son. Il développe votre énergie, projette votre aura et vous donne votre excellence. On dit que cette méditation donne la capacité de s'élever au-dessus du temps et de l'espace. Tout ce qui a trait au prana est lié au Pranpathi, celui qui vous donne le prana, qui soutient votre vie. Elle doit être pratiquée avec révérence et dévotion.



Posture : Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale droite, le menton rentré et la poitrine soulevée. Placez vos mains dans le mudra.

Mudra : Placez vos coudes le long de votre cage thoracique. Placez vos mains devant votre poitrine, les paumes tournées vers le haut, les deux doigts de Mercure (l'auriculaire) se touchant et la partie extérieure de la base des paumes se touchant. Gardez les doigts du Soleil (annulaire) et de Jupiter (index) droits et les pouces tirés vers l'arrière. Touchez les extrémités des doigts de Saturne (majeurs) de manière à former un triangle. Le mudra est tenu devant le centre du cœur dans une position confortable et dévotionnelle, mais il ne touche pas la poitrine.

Respiration : Inspirez par le nez en huit temps (divisez l'inspiration en huit segments égaux en séparant chaque partie par une légère pause de manière à ce qu'il y ait un début et une fin distincts pour chaque segment. En d'autres termes, vous inspirez en huit "sniffs" distincts. Chaque "sniff" est d'environ une "longueur de nez". Vous pouvez sentir le souffle parcourir toute la longueur de votre nez, des narines aux sourcils. Chaque inspiration est d'environ une seconde, de sorte que l'inhalation en huit temps dure environ huit secondes. Puis expirez complètement en sifflant à travers les lèvres plissées.

Durée : Continuez pendant 11 minutes.

Commentaires :

Il est nécessaire de pratiquer suffisamment ce kriya avant d'essayer de le faire pendant plus de 11 minutes. La progression est très spécifique. Après une semaine de pratique, vous pouvez ajouter une minute à votre pratique. Chaque semaine suivante, vous pouvez ajouter une minute supplémentaire, jusqu'à 31 minutes.

Cette méditation se trouve dans Praana, Praanee, Praanayam.

Source : 3HO - <https://www.3ho.org/meditation/meditation-for-developing-your-human-kindness>