

MÉDITATION SUR LA PROSPÉRITÉ - LE TRÉSOR DE GURU NANAK



"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 de faire l'expérience de vous-même et de croire en vous. Le succès vient alors vous servir, plutôt que de vous faire courir après lui. Cette méditation a été enseignée par Guru Nanak, puis transmise par Baba Siri Chand et, plus tard, par Guru Hargobind". ~ Commentaires du Dr. Gurucharan Singh Khalsa

POSTURE : S'asseoir en position facile.

MUDRA : Levez le bras droit devant le centre du cœur, en pliant le coude de façon à ce que l'avant-bras soit parallèle au sol, la paume tournée vers le bas. Levez le bras gauche sur le côté du corps, la partie supérieure du bras 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, comme si vous prêtiez serment, la main gauche en Gyan Mudra (l'index et le pouce se touchent).

YEUX : Les yeux sont ouverts au 1/10ème et concentrés sur le bout du nez.

MANTRA : Le mantra entier est répété sur une seule respiration. Le ton est un monotone détendu dont l'accentuation varie automatiquement au fur et à mesure que l'on avance dans le mantra.

HAR HAR HAR HAR HAREE HAREE

Chaque HAR correspond à un temps, et chaque HAREE à deux temps.

DURÉE : Commencez par 11 minutes et poursuivez jusqu'à 31 minutes.

SOURCE : Méditation sur la prospérité enseignée par Yogi Bhajan le 11 février 1978, présentée dans « Success and the Spirit, An Aquarian Path to Abundance », page 222.