La méditation du dernier recours

" Cette pratique a été donnée comme "dernier recours" lorsque la vie ne fonctionne pas. Il s'agit d'une méditation sur "Wahe Guru Wahe Jio", le mantra de l'extase. On dit que "Wahe Guru" transmet l'expérience du divin et nous fait passer de l'obscurité à la lumière. Lorsque nous sommes abattus et déprimés, lorsque nous sommes incapables de donner, lorsque nous avons perdu la vue d'ensemble, cette pratique nous aide à nous ressaisir.

La méditation apporte détente, force et clarté mentale. Le mantra permet de dissoudre la colère et la négativité, et de se positionner pour la victoire et le droit d'exceller.

Si vous n'êtes pas en mesure d'effectuer les 8 répétitions sur une seule respiration, faites ce que vous pouvez et augmentez progressivement votre capacité. "

Posture : Asseyez-vous en position facile, la colonne vertébrale droite. Placez les mains sur les genoux, paumes vers le haut, la main droite reposant sur la gauche, l'extrémité des pouces se touchant.

Mise au point des yeux : Les yeux sont fermés.

Mantra : Chanter le mantra *Wahe Guru Wahe Jio* 8 fois sur une seule respiration. Chanter d'une voix monocorde :

Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Guroo Whaa-Hay Jee-0

Respirez très profondément afin de compléter le cycle, ce qui prendra environ 45 secondes. Relâchez la respiration très lentement pendant que vous psalmodiez. Si, au début, la respiration ne tient pas pendant les 8 répétitions, arrêtez-vous, respirez et recommencez. Augmentez votre capacité.

Durée : Commencez par 11 minutes maximum. Augmentez progressivement jusqu'à 22 minutes, puis 33 minutes.

Commentaires :
L'enseignement original de Yogi Bhajan dit qu'en chantant ce mantra, la langue stimule le 32ème méridien, connu sous le nom de méridien du Christ en Occident et de Sattvica Buddha Bindh en Orient. On dit que cela déclenche la réponse de relaxation via le thalamus, ce qui modifie notre état émotionnel.

Source :

© 3HO. Ce kriya est une gracieuseté de YB Teachings, LLC.

Cette méditation se trouve dans le manuel I Am A Woman : Essential Kriyas for Women in the Aquarian Age.