

Méditation pour l'envergure de la vie

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en octobre 1979

Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhandh*.

MUDRA : Tendez le bras droit devant vous, parallèle au sol. Fermez le poing de la main droite, en gardant le pouce pointé vers le haut. Les coudes tendus, alignez le pouce avec la ligne médiane du corps. Tendez le bras gauche devant vous et repliez les doigts de la main gauche autour du poing droit, en gardant le pouce gauche pointé vers le haut. Ajustez les mains de sorte que les pouces soient en contact sur toute leur longueur. Les extrémités des pouces forment un petit « V », comme un viseur.

POSITION DES YEUX : Concentrez le regard sur les ongles des pouces et, à travers le « V », comme vous le feriez avec un viseur, en voyant à la fois au loin et le « V ».

RYTHME RESPIRATOIRE : Inspirez profondément et remplissez les poumons pendant **5 secondes**. Expirez complètement et videz les poumons pendant **5 secondes**. Puis restez les poumons vides, paisible, pendant **15 secondes**.

DURÉE : Continuez ce cycle respiratoire pendant **3 à 5 minutes**. Vous pouvez augmenter progressivement la durée jusqu'à **11 minutes** maximum.

COMMENTAIRES

Cette méditation peut être la base d'une *sadhana* extraordinaire. Elle permet d'ajuster votre projection et de maîtriser la respiration. Elle améliore votre aptitude à exceller dans la vie. Elle est reconnue comme remède contre les états dépressifs et le découragement. Elle renforce le système nerveux.

Ce type de méditation se cultive et se pratique progressivement. Commencez par 3 à 5 minutes. Assurez-vous que vous pouvez faire cette méditation de façon parfaite pendant la durée que vous vous êtes fixée. Sinon, réduisez le temps et augmentez-le à nouveau de façon progressive. Au fur et à mesure que vous maîtrisez cette pratique, vous pouvez augmenter la durée pendant laquelle vous restez les poumons vides de 15 secondes à un maximum de 60 secondes. Soyez réaliste dans les temps que vous vous fixez. Vous pourrez ensuite augmenter progressivement la durée de votre pratique jusqu'à 11 minutes. Cela est suffisant pour que la projection de *prana* se fonde dans le corps pranique. Ne pratiquez pas cet exercice au-delà de 11 minutes.

Assurez-vous que les bras restent tendus durant toute la méditation. Si vous avez la tête qui tourne ou si vous êtes désorienté durant l'exercice, veillez à bien retenir la respiration, et vérifiez que la fermeture du cou (*jalandhar bhand*) est bien tenue. Lorsque votre position est correcte, travaillez avec un partenaire qui vous chronométrera, aura un verre d'eau à proximité, et vous fera un massage après la méditation. Vous renforcerez progressivement votre système nerveux et atteindrez un nouveau seuil. Lorsque votre système nerveux sera fort, vous connaîtrez alors une stabilité et une confiance en vous toutes nouvelles.

