

# Méditation du cœur libéré

## Équanimité, ténacité et immunité

Enseignée pour la première fois par Yogi Bhajan en avril 1979

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

**MUDRA** : Levez les mains à la hauteur du visage, les paumes tournées vers l'avant. Repliez les doigts sur leur base. Les pouces sont tendus, les extrémités appuyées l'une contre l'autre, formant un petit arc de cercle au niveau des lèvres. Les coudes sont décontractés vers le bas et sur les côtés. Les mains sont à **15-20 cm** du visage.

**POSITION DES YEUX** : Concentrez-vous sur l'extrémité des pouces.



**RYTHME RESPIRATOIRE** : Respirez en **8 inspirations égales**, suivies de **8 expirations égales**. Un cycle complet de la respiration (8+8) dure environ **10 secondes**. Le seul mantra de cette méditation est le son même de la respiration.

**DURÉE** : Continuez pendant **11 à 31 minutes**.

**POUR TERMINER** : Inspirez profondément, gardez les poumons pleins le plus longtemps possible sans forcer, puis expirez. Inspirez à nouveau et tendez les mains au-dessus de la tête. Étirez la colonne vertébrale vers le haut, et ouvrez et fermez les poings. Expirez. Répétez cette respiration encore une fois. Détendez-vous.

### COMMENTAIRES

Les extrémités des pouces sont en contact et représentent le cou du cygne. Cela représente la grâce intérieure, la souveraineté du mental neutre et du *guna sattvique*. Vous observez tout ce qui se passe, sans colère ni inimitié. Ainsi, tout le *prana* est au service de la projection mentale. L'esprit et son *prana* sont fusionnés. Concentrez-vous sur le rythme respiratoire. Le rythme à 8 temps établit le lien entre le chakra du cœur et le système immunitaire. La position des mains vous donnera de la force.

Cette méditation n'est pas appropriée pour des débutants. Elle doit se pratiquer avec respect. On peut en augmenter la durée progressivement, en laissant le temps aux nerfs de se réajuster aux changements psychosomatiques engendrés par la méditation.