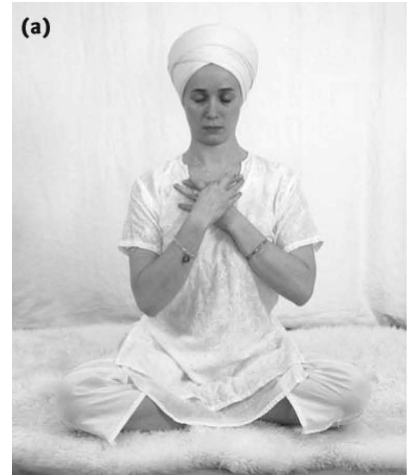


Méditation pour la Compassion

Enseignée par Yogi Bhajan le 11 juillet 1986

« Comprenez les choses au travers de votre compassion, sans quoi vous ne comprendrez pas votre époque. » -Yogi Bhajan

Assis en posture confortable, les jambes croisées, le dos droit et le menton légèrement rentré pour aligner la nuque. Dans cette posture, croisez le majeur (doigt de Saturne) et l'index (doigt de Jupiter) de chaque main (le majeur sur l'index). Placez l'extrémité du pouce sur la base de l'auriculaire (doigt de Mercure). Maintenez ce *mudra* pendant toute la durée de la méditation.



Fermez les yeux et croisez les mains sur le centre de la poitrine ; chantez :

rakhe rakhaṅ-hār āp ubārian

Puis tendez les bras, les poignets sur les genoux, paumes vers le haut et vers l'avant ; chantez :

gur kī pērī pāe kāj savārian

Revenez en posture initiale, les mains sur le cœur, et chantez :

hoā āp daiāl man-ho na visārian

Tendez à nouveau les bras, et chantez :

sādh janā kē sang bhavjal tārian

À nouveau, les mains sur le cœur, pour chanter :

sākat nindak duṣṭ khin māhe bidārian

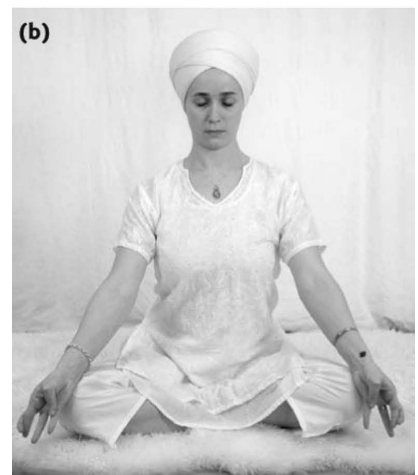
Tendez à nouveau les bras, et chantez :

tis sāhib kī ṭek nānak manē māhe

Ramenez les mains sur le cœur et chantez deux fois :

jis simrat sukh hoe sagle dūkh jāhe

Puis, brièvement, tendez les bras, les mains sur les genoux, et ramenez les mains sur le centre du cœur pour recommencer.



Continuez ainsi pendant 11 minutes, et augmentez progressivement le temps de pratique jusqu'à 31 minutes.

« La seule chose, et la plus belle, qui vous rende humain, c'est la compassion. Pensez-y : pensez à la vengeance, pensez au mensonge... pensez à la vérité, pensez à Dieu, pensez à la grandeur, pensez à quoique ce soit... ôtez-en la compassion, et vous trouverez que tout est désormais amer. La compassion est une valeur fondamentale dans la vie ; c'est la puissance, c'est Dieu, c'est la méditation, c'est la vérité. La compassion vous donne la force de traverser n'importe quelle épreuve sans n'en ressentir aucune souffrance. Sans compassion, il n'y a absolument aucune grâce. » Yogi Bhajan