

Méditation pour un mental serein et des nerfs solides



Cette méditation a été enseignée par Yogi Bhajan le 29 septembre 1975.

Elle calme et équilibre le mental, développe la patience, et renforce le système nerveux. Elle est particulièrement recommandée pour se prémunir de l'irrationalité, et pour apprendre à rester calme dans les situations qui nous confrontent.



Assis-e en posture confortable, jambes croisées. Etirez la colonne vertébrale, maintenez le dos droit, et rentrez légèrement le menton. Les yeux sont presque fermés.



Pour les hommes: posez la main gauche sur le giron, en *buddhi mudra* : les bouts du pouce et du petit doigt se touchent, les autres doigts sont tendus. Levez la main droite au niveau de l'oreille, paume vers l'avant, en *surya mudra* : les bouts du pouce et de l'annulaire se touchent, les autres doigts sont tendus vers le haut.

Pour les femmes, c'est l'inverse: posez la main droite sur le giron, en *buddhi mudra*: les bouts du pouce et du petit doigt se touchent, les autres doigts sont tendus. Levez la main gauche au niveau de l'oreille, paume vers l'avant, en *surya mudra* : les bouts du pouce et de l'annulaire se touchent, les autres doigts sont tendus vers le haut.

Dans tous les cas, faites en sorte que les ongles des doigts ne se touchent pas.

Dans cette posture, respirez longuement et profondément, pendant 11 minutes. Jour après jour, vous pouvez augmenter le temps de pratique jusqu'à 31 minutes.

Pour terminer, inspirez profondément, puis expirez. Levez les mains au dessus de la tête, doigts écartés, et secouez vigoureusement les bras et les mains pendant au moins une minute. Puis détendez-vous.

