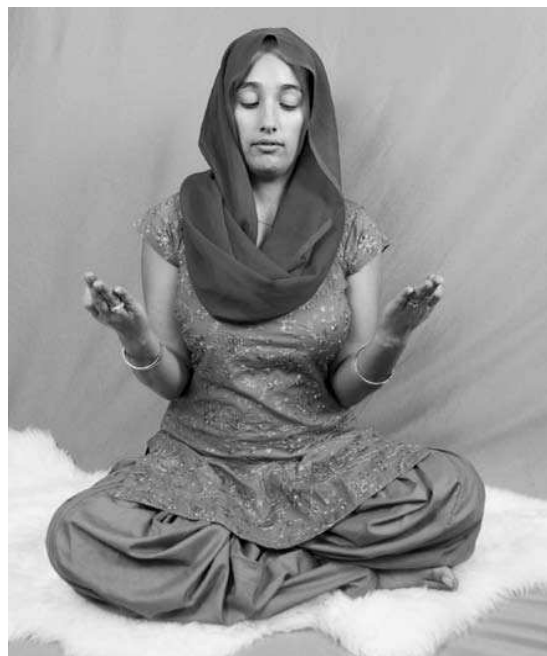


Le Narayan kryia : Épuration et clarté pour la prospérité Méditation de 2009 pour le Tattva de l'eau



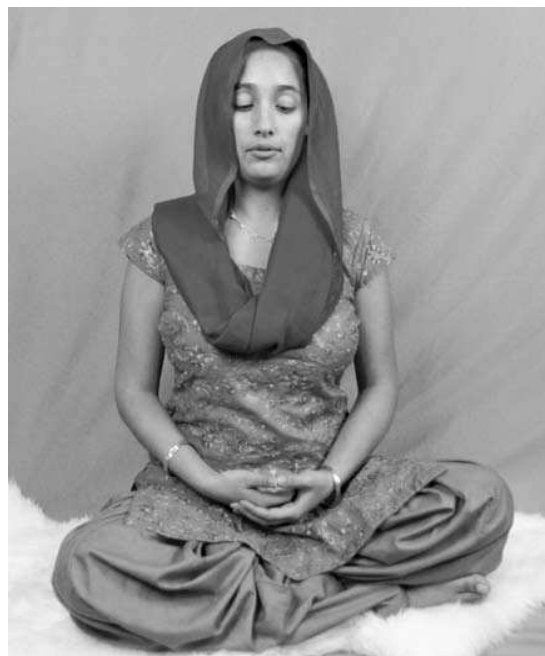
Récitez le Adi Mantra (*Ong Namo Guru Dev Namo*) de 3 à 5 fois.

Posture : Asseyez-vous les jambes croisées. Rentrez les coudes de chaque côté du tronc, les avant-bras vers le haut, les mains au niveau du centre du cœur, à une distance équivalant à la largeur de la poitrine ou légèrement plus grande. Placez les mains en Gyan Mudra (le bout de l'index touchant le bout du pouce), les paumes vers le haut.

Position des yeux : Les yeux sont entrouverts à 1/10^e. Concentrez-vous sur le bout du nez.

Mantra : Inspirez profondément et récitez le mantra d'un ton monotone et d'un seul souffle. Inspirez profondément avant chaque récitation du mantra suivant :

*Sat Narayan Hari Narayan Hari Narayan Hari
Hari* (prononcez : *sat naraayan haree naraayan
haree naraayan haree haree*)



Utilisez le mantra pour resserrer toute maille lâche dans vos relations.

Durée : 11 minutes

Pour terminer : Inspirez profondément et gardez les poumons pleins. Pendant que vous retenez votre respiration, visualisez vos relations; bénissez, pardonnez, comprenez. Utilisez cette respiration pour guérir ces relations. Expirez. Recommencez deux fois. Après 11 minutes, une fois la méditation terminée, récitez le mantra *Wahe Guru* pendant 3 minutes. Les mains en Gyan Mudra placées sur les genoux ou de façon détendue sur les cuisses, la main droite sur la main gauche, les paumes vers le haut. Prononcez le mantra « Wha-Hay-Guroo », lentement, d'un ton monotone, en accordant une durée égale aux trois parties du mantra. Vous scellerez ainsi les effets de la méditation.

© 2009 The Teachings of Yogi Bhajan
Photos par Gurudarshan K. Khalsa,
www.aquarianvision.com
Modèle : Lakshmi K. Khalsa