

Méditation du bouclier divin pour la protection et la positivité



Enseignée pour la première fois par Yogi BHAJAN en septembre 1971.

POSITION DES YEUX : Les yeux fermés, concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

MUDRA ET POSITION ASSISE : Levez le genou droit, le pied droit à plat sur le sol, les orteils pointés devant. Placez la plante du pied gauche contre la voûte plantaire et la cheville du pied. La partie charnue à la base du gros orteil gauche se trouve juste devant la cheville du pied droit. Faites un poing avec la main gauche et placez-le sur le sol, à côté de la hanche pour vous maintenir en équilibre. Pliez le bras droit et posez le coude sur le genou droit. Placez la main droite à côté de tête : la paume face à l'oreille. Faites un creux avec la main et appuyez-la contre la tête ; la main est en contact avec la tête sous l'oreille mais reste ouvert au-dessus de l'oreille. C'est comme si vous formiez une coupe avec la main pour amplifier un son à peine audible.

MANTRA : Inspirez profondément et chantez le mantra en son long, complet et doux. Projetez le son comme si quelqu'un vous écoutait. Lorsque vous chantez, entendez le son et laissez-le vibrer dans le corps entier. Si vous êtes en groupe, entendez les harmoniques qui se développent et laissez-les vibrer tout autour de vous et dans chaque cellule de votre corps. Le mantra est le suivant :

MAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

Chantez sur un ton qui vous convienne. Lorsque vous avez expiré à fond, inspirez à nouveau et continuez. Dans un groupe, chacun peut inspirer à son rythme. Le son du groupe paraîtra continu.

DUREE : Continuez pendant 11 à 31 minutes. Puis changez de jambe et l'oreille, et continuez de l'autre côté. La durée est la même pour chaque côté. Commencez lentement. Apprenez à maintenir votre concentration dans le son. Augmentez progressivement votre pratique de chaque côté jusqu'à un total de 62 minutes.

COMMENTAIRES

Il est difficile de maintenir des sentiments supérieurs et l'intuition lorsque l'on se sent craintif ou vulnérable. Lorsque l'univers paraît hostile, indifférent et peu réceptif, il est facile de sombrer dans le cynisme et le désespoir. Dans cet état de déprime, il est impossible de percevoir la plénitude et les possibilités de la vie. Il est très difficile de résoudre les problèmes mêmes qui vous contrarient.

Ces sentiments surviennent lorsque l'aura qui entoure le corps est faible et amoindrie. L'aura humaine peut s'étendre jusqu'à près de 3 mètres dans toutes les directions. Si elle tombe en dessous de 1m20, on a tendance à être déprimé. On n'arrive pas combattre les pensées négatives qui proviennent de l'intérieur ou de l'extérieur. Lorsque l'on arrive à agrandir l'aura, sa couche extérieure agit comme un filtre et un connecteur avec le champ magnétique universel. Cette couche extérieure préserve l'intégrité de l'aura, qui contient tout le flot impétueux des pensées et des émotions émanant de notre corps et de notre mental.

Il est possible d'agrandir temporairement son aura. Un moyen est de la relier au champ magnétique Universel et d'utiliser un son fondamental intérieur qui active la force du chakra du cœur. La compassion de l'univers vous élève et vous agrandit. Elle vous offre un Bouclier divin pour vous accompagner à travers les épreuves. C'est l'effet de cette méditation. En la pratiquant régulièrement, on devient positif, sans crainte et heureux. Rien ne vous arrêtera dans la poursuite de vos objectifs. Elle élimine les sentiments de solitude et de séparation de l'âme.