

Méditation d'une mère pour soutenir ses enfants

« La chose la plus pure au monde est le cœur d'une mère, le chakra du cœur, le centre de la mère. Il peut émouvoir Dieu. Il peut émouvoir l'Univers. Il peut avoir un effet au-delà de toute limite. Le cœur d'une mère est le plus grand pouvoir que l'Infini ait jamais accordé à un être fini ».

Yogi Bhajan, camp des femmes (1977)

Cette méditation vous aidera à stimuler l'activité cérébrale nécessaire pour affronter l'ère du Verseau et soutenir vos enfants. Renforcez votre vitalité et votre énergie pour avoir l'endurance, la force et le courage nécessaires de faire face aux demandes extrêmes et à la fatigue, et de vous ramener à votre propre divinité, à votre propre grâce, à Adi Shakti, la Mère Divine.

Posture : Asseyez-vous en tailleur avec la colonne vertébrale bien droite et une légère fermeture de la gorge (= le menton en léger retrait).

Moudra : Maintenez les extrémités de chaque pouce en contact ferme avec celles de chaque index. Les autres doigts sont repliés dans la paume (Voir schéma).

Regard : Les yeux sont focalisés sur le centre solaire (= le sommet de la tête).

1ère partie :

Mantra : Concentrez-vous sur le centre solaire. Inspirez en projetant mentalement le mantra « Saa Taa ». Expirez en projetant mentalement le mantra : « Naa Maa ».

Durée : Continuez pendant 31 minutes.

2ème partie :

Posture : La même que dans la première partie, mais avec, en plus, le menton relevé.

Mantra : Chantez le mantra suivant d'une façon monotone, avec un rythme soutenu et rapide :

*Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam,
Sat Naam, Sat Naam, Wahé Gourou*

Durée : Continuez pendant 5 à 7 minutes.



Commentaire : Alors que la fête des mères est célébrée un peu partout dans le monde, chaque jour est un bon jour pour rendre hommage à nos mères, à nous-mêmes si nous sommes mères, et à l'archétype du Divin féminin. Où que vous soyez dans le monde, honorez la Mère Divine lors de la fête des Mères.

En tant qu'incarnation du féminin sacré, une mère équilibre sa nature dominante avec compassion et amour.

La capacité d'une femme à soutenir ses enfants est indissociable de sa ligne d'arc, et le Kundalini Yoga propose des méditations pour soutenir la vitalité et l'endurance nécessaires pour le faire avec force et grâce, y compris la puissante méditation ci-dessus.

Méditation extraite de la lettre d'information de 3HO du 12 mai 2019 et traduite par Dominique PUVILLAND