



Cette méditation nettoie la peur du futur et connecte au flux de la vie à travers le centre du cœur.

Posture & Mudra: Asseyez-vous confortablement en Posture Facile. Posez le dos de votre main gauche dans la paume de votre main droite. Le pouce droit se niche dans la paume de la main gauche et le pouce gauche le croise. Les doigts de la main droite enveloppent l'extérieur de la main gauche et la tiennent délicatement. Cette façon de tenir vos mains vous apportera un sentiment paisible, sécurisant. Posez ce mudra sur votre Centre du Cœur, le côté paume reposant sur la poitrine. Méditez sur votre version favorite de Dhan, Dhan, Ram Das Guru. Commencez par 11 minutes et augmentez doucement et graduellement jusqu'à une pratique de 31 minutes.

Pour finir : Inspirez profondément et détendez-vous.

Commentaires: Cette méditation emporte vos peurs du futur qui ont été créées par vos mémoires subconscientes du passé. Elle vous forcera à vous occuper de votre Centre du Cœur. Cette beauté en vous est votre esprit. La force en vous est votre endurance. L'intelligence en vous est votre immensité.- Yogi Bhajan

Les doigts croisés aident à neutraliser les calculs frénétiques de votre mental, qui cherche éviter la peur et la douleur. Ce sont ces calculs eux-mêmes qui produisent l'anxiété et vous empêchent de vous mettre en lien avec les ressources de votre intuition et de votre cœur.

- Gurucharan Singh Khalsa, Directeur de la Formation

