

# Méditation guidée pour trouver le pouvoir infini qui est en vous

La pression exercée sur les omoplates doit être telle qu'elles font mal, et peuvent même s'engourdir, mais cela permet de libérer la tension stockée dans les muscles. Cela provoquera une poussée de la sushumna, le nerf central. Exercez une pression énorme sur vos omoplates. Si vos omoplates ne vous font pas mal, cela ne se produira pas. Apprenez à vaincre la douleur, à surmonter les obstacles et à trouver la victoire en vous.

Dans cette méditation, vous avez la première relation avec vous-même. Dans le silence absolu, le monde vous parlera. Dans la douleur absolue, vous pouvez enlever la douleur de l'univers entier.

Tu dois gagner aujourd'hui.

La victoire est à toi. Regarde le pouvoir infini en toi. Laisse ton amour gagner aujourd'hui.

"Je suis le Seigneur aujourd'hui. Je bénirai tout le monde. Je me bénirai moi-même. Je vais commander. Je suis, je suis."

## 1. Méditation silencieuse (7 minutes 30 secondes)

Asseyez-vous en Easy Pose, la colonne vertébrale bien droite.

Pliez l'annulaire et l'auriculaire dans la paume de la main et maintenez-les en place avec les pouces.

Tendez l'index et le majeur vers le haut et écartez-les.

Gardez ces deux doigts très droits, rigides et durs.

Placez les deux mains à environ 20 cm de chaque oreille, les paumes tournées vers l'avant.

Étirez un peu votre colonne vertébrale vers le haut et l'avant, rentrez légèrement votre menton et étirez légèrement votre poitrine.

Faites-le jusqu'au point où vos omoplates commencent à se rejoindre.

Vous ressentirez une pression dans le haut du dos, ce qui peut être douloureux, mais passez outre.

Gardez la tête haute.

Continuez à faire circuler votre énergie.

Maintenez la posture et méditez en respirant longuement et profondément en silence.

Concentration sur les yeux fermés

Respiration longue et lente



## 2. Méditation silencieuse en musique (2 minutes 30 secondes)

Méditez en silence, en respirant toujours en posture, en écoutant Ong Namō Guru Dev Namō de Nirinjan Kaur et Guru Prem Singh. (Le rythme pour le Ong Namō est lent).

Concentration sur les yeux fermés

Respiration longue et lente

Mantra : Ong Namō, Guru Dev Namō



## 3. Chantez (1 minute)

Avec la musique, chantez le mantra à haute voix, en gardant la posture.

Pour terminer

Inspirez profondément. Détendez-vous.

Concentrez-vous sur les yeux fermés

Respiration longue et lente

Mantra : Ong Namō, Guru Dev Namō