

Méditation pour apprendre à prier

- 11 minutes ou moins, 12-32 minutes
- 1 exercice

Cette méditation a pour but de vous donner l'expérience de la prière. Elle vous concentre sur l'impact de votre vibration, la nécessité d'avoir tout votre esprit présent, et la réalité que vous êtes au-delà des limites. Si vous devenez une identité cristallisée, une lentille, alors l'Infini peut se concentrer à travers vous et être comme vous. C'est la prière.

Votre prière est comme une pierre que l'on laisse tomber au milieu d'une mare d'eau. Elle crée des vagues et des ondulations. Sentez-vous comme les vagues et les ondulations qui se poursuivent jusqu'à l'infini.

La pratique

Mudra : Entrelacez les doigts de sorte que le doigt gauche de Mercure (petit doigt) soit à l'extérieur. Tendez les doigts de Jupiter (index) vers le haut et droit. Croisez les pouces, de sorte que le droit soit au-dessus du gauche. Placez ce mudra devant le centre du cœur, de sorte que les pouces soient très proches de la poitrine et que les doigts de Jupiter soient dirigés vers le plafond. Les coudes seront pliés.

Concentrez-vous : construisez une image de vous-même. Vous êtes immobile et rayonnant. Votre respiration est lente, profonde et méditative. Imaginez que vous êtes assis au sommet du Mont Everest, de sorte que le monde entier vous entoure. Considérez que votre colonne vertébrale est comme un tube de lumière. Il y a de la lumière entre la base de votre cou et la base où vous êtes assis. Maintenant, elle envoie des rayons de lumière. Vous pouvez envoyer des ondes au globe entier avec chaque pensée.

Le pouvoir de votre âme est le pouvoir pur. Laissez le pouvoir de votre âme vibrer à l'extérieur. Il n'a aucune limite ou frontière. Avec chaque respiration et avec les ondulations des battements de votre cœur, projetez, bénissez et soyez béni. Fusionnez dans l'infini et laissez l'infini vous trouver aussi.

Yeux : fermés ou ouverts au 1/10e.

Pour terminer : Faites une puissante respiration du feu, en maintenant la position pour vous réveiller de la méditation. Continuez pendant 1 minute.

Ensuite, tendez les bras vers les côtés, les avant-bras pliés à un angle d'environ 45 degrés, les paumes vers le bas. Commencez à faire des cercles avec les mains, la main droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, en formant des cercles de 15 cm. Ne vous contentez pas de les encercler. Arrêtez-vous de temps en temps lorsque les mains sont levées et étendues sur les côtés, et battez un peu des doigts, comme si vous envoyiez de l'énergie à l'environnement et à l'espace qui vous entoure.

