

Trois méditations pour le centre du cœur

Tous ces exercices équilibrent la fréquence et la qualité du centre du cœur. C'est un centre très important car il ouvre le potentiel de compassion et d'humilité.

L'humanité traverse actuellement une transition globale. Nous nous préparons à régner sur le service de la force universelle.

Il y a deux façons de gagner la conscience universelle : par les épreuves et le temps ou par le mantra.

Le mantra est la voie la plus facile. La difficulté est que le mantra ouvre le centre du cœur et que votre mental a du mal à suivre sa fréquence, car son habitude a été très différente. Dans cet état, vous réalisez que l'humanité crée sa propre souffrance en ne reconnaissant pas et en ne vivant pas l'essence de soi qui est la vérité.

Dans ces méditations, le mental est concentré dans le canal du cœur.

1. Méditation pour le centre du cœur I (3 minutes à 11 minutes)

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

Formez un poing avec la main droite et tendez le pouce.

Saisissez le poing avec la main gauche et appuyez le pouce droit sur le point du nombril.

Commencez ensuite à respirer longuement, profondément et lentement.

Concentrez-vous sur le flux de la respiration et sentez la pulsation du souffle entre le point du nombril et la racine du nez.

Mesurez la respiration le long de ce parcours.

Respiration longue et profonde, lente



2. Méditation pour le centre du cœur II (3 minutes à 11 minutes)

En Easy Pose, faites un Lotus Mudra, les côtés des pouces et les extrémités des petits doigts et la base des paumes se touchent ; le reste des doigts s'écartent pour former les pétales du lotus.

Amenez les mains à 10 ou 15 cm devant le centre du cœur.

Commencez à respirer longuement, profondément et lentement.

Concentrez vos yeux sur l'extrémité des pouces.

Sentez le souffle expiré toucher les pouces.

Mudra Lotus Mudra

Respiration Longue et profonde



3. Méditation pour le centre du cœur III (3 minutes à 11 minutes)

Dans la pose facile, placez les pouces sous les aisselles, sur les côtés.

Il y a là un nerf qui doit être pressé.

Les mains sont posées sur la poitrine.

Inspirez profondément par la bouche en sifflant.

Écoutez le sifflet et entendez mentalement le son So.

Lorsque vous expirez par le nez, entendez mentalement le son Hung.

Le mantra signifie "Je suis cet infini".

Souffle Sifflet Souffle

Mantra : Sohung



Traduction Param Prakash Kaur