

Méditation pour la prospérité, l'épanouissement et le succès autour de votre psyché

Publié dans Infinity and me

Si vous faites cette méditation correctement, vous ferez l'expérience de l'élévation de votre propre conscience.

Asseyez-vous en posture facile, votre poids étant réparti de façon égale sur les deux hanches. Gardez votre colonne vertébrale droite.

Vos coudes sont pliés, vos bras sont près de vos côtes et vos mains sont dirigées vers le haut.

Le doigt Jupiter (index) est tendu vers le haut et les autres doigts sont fermés en un poing, verrouillé par le pouce.

Bougez vos mains en petits cercles rapides vers l'extérieur tout en gardant les coudes près des côtes.

Fermez les yeux et chantez "Har, Haray, Haree" avec le bout de la langue. Chantez à raison d'environ une répétition du mantra par seconde. Bougez les mains rapidement.

11 minutes

Pour terminer :

Continuez à faire des cercles avec les doigts de Jupiter aussi rapidement que possible mais changez le chant en "Har, Har, Har, Har". Faites cela pendant 15 secondes, puis détendez-vous.

