

Méditation pour la Positivité

14.03.1977



Position : Asseyez-vous confortablement en posture méditative, avec la colonne droite.

Mains : Pliez les doigts sur les monts en haut des paumes. Étirez les pouces le plus possible vers l'arrière. Les paumes font face à l'avant.

Bras : Pliez les coudes pour que les mains soient tenues au niveau des oreilles, et pour que les avant-bras, bras et les épaules soient sur un seul plan. Ne tournez pas les mains et ne laissez pas les bras aller vers l'avant.

Jambes : Asseyez-vous avec les jambes croisées, ou sur une chaise avec le poids également distribué sur le sol.

Respiration : Inspirez complètement en quatre parties égales. Expirez tout l'air des poumons en quatre parties également.

Yeux : Ouverts à 1/10ème.

Mantra : Alors que vous inspirez, vibrez mentalement « SO SO SO SO » (un SO pour chaque partie de la respiration) et quand vous expirez, vibrez mentalement « HUNG HUNG HUNG HUNG » (un HUNG pour chaque partie de la respiration).

Concentration : Focalisez-vous sur la vibration mentale du mantra et sur la respiration.

Temps : Commencez par faire cette méditation 3 minutes. Augmentez progressivement jusqu'à 31 minutes.

Commentaires : Cette méditation semble simple, mais elle peut simplement faire de vous un saint.