

Méditation pour l'endurance spirituelle



Ce kriya est destiné à cultiver l'endurance spirituelle. L'endurance spirituelle peut vous permettre de traverser calmement et tranquillement les défis de la vie. Pendant les premières minutes, il se peut que vous ne ressentiez que de la gêne et de l'inconfort. Si vous persistez, vous pourrez ensuite entrer dans un état de relaxation profonde.

Posture : Asseyez-vous en posture facile (une position assise confortable avec les jambes croisées), ou sur une chaise avec la colonne vertébrale droite.

Mudra : Croisez les doigts et levez les bras au-dessus de la tête, les paumes vers le bas. Pliez les coudes et abaissez les mains jusqu'à ce qu'elles soient à environ 15 cm du sommet de la tête. Les pouces sont en contact.

Respiration : Inspirez profondément et suspendez l'inspiration. Expirez complètement et suspendez le souffle. Veillez à pratiquer des respirations longues, profondes et complètes.

Yeux : 1/10ème ouverts.

Durée : Continuez pendant 11 minutes ; augmentez progressivement la pratique jusqu'à 31 minutes.

Commentaires : Faites de votre mieux pour vous asseoir bien droit et garder les mains au-dessus de la tête à tout moment afin de couvrir le champ magnétique. Les mains elles-mêmes agissent comme une polarité neutre pour l'électromagnétisme que la méditation crée. La pression que nous subissons tous est parfois insupportable, et la pression est toujours là.

Il y a des moments où nous serons le roc pour un autre, et des moments où nous aurons besoin du soutien des autres pour porter collectivement le poids. C'est pourquoi nous développons l'endurance spirituelle par la méditation et les mantras.

Source : <https://www.3ho.org/meditation/meditation-for-spiritual-stamina>

Cette méditation est disponible dans le manuel « KRIYA ».