

Méditation pour éliminer la peur de l'avenir

1 exercice 11 min - 31 min - *I am a Woman - Creative, Sacred, Invincible*

"La beauté en toi est ton esprit. La force en toi est ton endurance. L'intelligence en toi est ton immensité." -Yogi Bhajan

"Les pouces croisés aident à neutraliser les calculs frénétiques de votre mental pour éviter la peur et la douleur. Ce sont ces calculs eux-mêmes qui produisent de l'anxiété et vous éloignent des ressources de votre intuition et de votre cœur" - Gurucharan Singh Khalsa, directeur de la formation, Kundalini Research Institute.

Cette méditation élimine la peur de l'avenir créée par vos souvenirs subconscients du passé. Elle vous connecte au flux de la vie à travers votre centre du cœur.

Commencez par 11 minutes et travaillez progressivement jusqu'à 31 minutes de pratique.

Méditation pour éliminer la peur de l'avenir (11 minutes à 31 minutes)

1. Asseyez-vous confortablement en posture facile.
2. Commencez par poser le dos de la main gauche dans la paume de la main droite.
3. Attrapez la main gauche avec la droite, de sorte que le pouce droit se niche dans la paume gauche.
4. Croisez le pouce gauche sur le pouce droit. Les doigts de la main droite s'enroulent autour de l'extérieur de la main gauche et la maintiennent doucement.
5. Placez ce mudra au centre du cœur, en le posant contre la poitrine.
6. Tenir vos mains de cette façon vous donnera un sentiment de paix et de sécurité.
7. Méditez sur votre version préférée du shabd : Dhan Dhan Ram Das Gur.

Pour terminer

1. Inspirez profondément et détendez-vous.



Traduction Param Prakash Kaur