

# Méditation pour expérimenter pratyahar



Cet exercice est très simple : 31 minutes.

Posez la main gauche sur le ventre, fermez les yeux, le doigt du soleil de la main droite sur le front.

Écoutez God is Within Me de Nirinjan Kaur.

Ne laissez pas vos pensées et votre mental vous éloigner de vous. Essayez d'être vous-même.

Asseyez-vous avec beaucoup d'affection comme s'il y avait 33 millions de personnes devant vous et que vous étiez béni; c'est un état d'auto-hypnose, vous devez vous exercer à vous hypnotiser; vous hypnotiser instant après instant.

Pour conclure : Inspirez... maintenez la posture... sentez votre peau... expirez.

Recommencez... puis... inspirez... serrez tout votre corps... expirez.

Inspirez... serrez tout votre corps... et expirez...

SAT NAM