

Méditation pour écouter sans peurs

Commentaires : Pour être en mesure d'écouter vraiment et d'agir en fonction de ce que nous savons, nous avons besoin de sécurité intérieure. Sinon, même si certains arguments ou suggestions sont rationnels et positifs, il est difficile de les entendre et d'agir en conséquence.

En travaillant sur la tête et le centre du cœur, cette méditation aide à créer cet équilibre intérieur nécessaire pour dépasser la peur qui bloque votre capacité à écouter une autre personne. Elle aide également à libérer de vieilles émotions en stimulant le tronc cérébral. Lorsque ces blocages de peur et d'émotion sont éliminés, vous êtes en mesure de vous exprimer véritablement et d'écouter clairement une autre personne.

Lorsque vous méditez, imaginez un million de personnes assises devant vous. Vous êtes venu devant eux pour élever leur conscience et leur vie. Elles dépendent de vous. Vous écoutez chaque battement de cœur et chaque fréquence. Vous rayonnez de confiance et portez chaque pensée à l'Infini.



Mains sur la poitrine

Posture : S'asseoir en position facile.

Mudra : Placez la paume de la main gauche contre la poitrine, les doigts gauches pointant vers la droite et le pouce contre la poitrine et pointant vers le menton. Placez la paume de la main droite contre le dos de la main gauche, les doigts pointant vers la gauche, et le pouce droit pointant vers le menton.

Yeux : Regardez le bout du nez.

Mantra : Ong Namō Guru Dev Namō. Chanter avec l'enregistrement de Nirinjan Kaur.

Continuez pendant 11 à 31 minutes. Pour terminer, inspirez très profondément et retenez votre souffle tout en appuyant fortement vos mains sur le chakra du cœur. Maintenez cette position jusqu'à 20 secondes. Expirez. Répétez une deuxième fois, cette fois en pressant les mains contre le chakra du cœur et en comprimant la colonne vertébrale. Maintenez la position jusqu'à 20 secondes. Expirez. Inspirez profondément, expirez profondément, inspirez profondément, expirez profondément. Puis inspirez, appuyez fortement sur les mains et serrez la colonne vertébrale de bas en haut. Tenez jusqu'à 40 secondes selon votre capacité. Expirez et détendez-vous.

Mains au-dessus de la tête

Posture : Asseyez-vous en position facile.

Mudra : Les bras sont en arc de cercle et les mains se trouvent à environ 15 cm au-dessus du centre de la couronne. Les doigts sont entrelacés et les extrémités des pouces se touchent et pointent vers l'arrière.

Yeux : Non spécifiés.

Souffle : Respiration du feu intense.

Continuez pendant 1 minute. Pour terminer, inspirez profondément et étirez le corps pendant 15 secondes, puis détendez-vous.