

Méditation pour créer le contentement

Cette méditation permet d'obtenir la maîtrise et le contentement. Elle crée une connexion directe avec le corps radiant et nous donne la maîtrise du mental. La maîtrise du mental nous donne l'opportunité de permettre au contentement d'être un choix - un état d'être à assimiler dans notre conscience et notre psyché au quotidien.



Partie 1

Posture : S'asseoir droit-e dans la posture facile.

Mudra : Levez les deux mains à hauteur des épaules, les paumes tournées vers l'avant et les coudes détendus. Pointez les index vers le haut et tenez les autres doigts avec les pouces.

Yeux : Les yeux sont fermés.

Respiration : Respiration consciente, lente et longue avec la bouche en forme de « O ».

Temps : Continuez pendant 11 minutes.

Partie 2

Posture : Continuez dans la même posture et approfondissez encore votre respiration, en ramenant le nombril vers la colonne vertébrale à chaque expiration. Méditez sur votre mental. Atteignez un état où votre mental reste équilibré quoique vous disent les gens autour de vous. Si vous comptez vos valeurs, vous donnez une chance à vos vertus, et vice-versa.

Temps : Continuez pendant 11 minutes.

Pour terminer : Inspirez profondément, maintenez et contractez votre colonne vertébrale, muscle par muscle. Expirez. Répétez l'opération deux fois et, lors de la dernière inspiration, serrez toutes les parties de votre corps, de la tête aux pieds. Détendez-vous.

Source : 3HO.

Cette méditation se trouve dans Success and the Spirit.