

Méditation pour connaître le champ

Cette méditation développe le goût pour l'expérience de la conscience élargie. Elle crée une sensibilité et une capacité à étendre l'aura pour se relier à l'énergie de toute l'équipe. Vous saurez ce qui se passe pour tout le monde en même temps, vous sentirez où ils sont et ce qu'ils sont sur le point de faire. Cette perception s'étend également à ceux qui s'opposent à vous. Cette méditation a été enseignée par Yogi Bhajan à Vancouver, en Colombie-Britannique, à l'équipe olympique canadienne de natation en 1973.

Instructions

1. *Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale bien droite.*
 1. Les paupières sont ouvertes au dixième, les yeux regardant vers le bas. Concentrez-vous mentalement sur le point du troisième œil.
 2. Mains en Gyan Mudra.
 3. En gardant la colonne vertébrale droite, commencez à relâcher toutes les tensions de la colonne vertébrale vers l'extérieur. Laissez chaque segment de la colonne vertébrale se relâcher et chaque zone du corps se détendre.

22 minutes

Commentaires : *Faites précéder la méditation d'une séance de yoga vigoureuse incluant un pranayam. Il vous faudra environ 11 minutes pour relâcher votre tension. Au cours du deuxième cycle de 11 minutes, toutes vos capacités intuitives seront éveillées.*

