

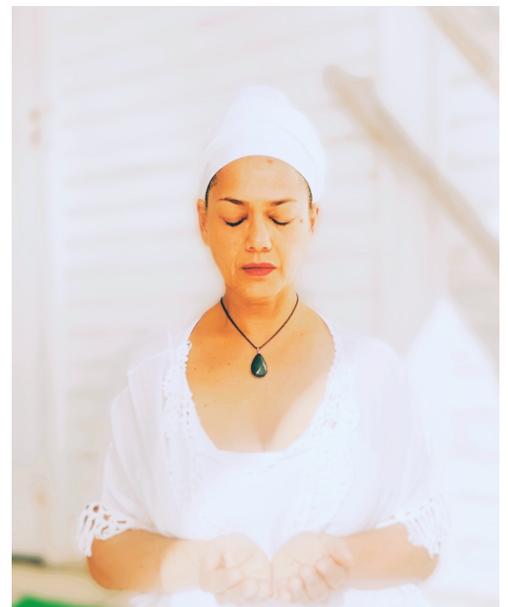


Prière d'une personne simple

« Au début, tout est une imagination, comme un plan, puis vous commencez à ressentir l'expérience et elle devient la réalité. C'est la différence entre l'imagination et la réalité. Soyez simplement simple. Il ne devrait pas être difficile pour vous de vous concentrer. Vous n'êtes pas simple, et c'est pourquoi il est difficile pour vous de le faire. » Yogi Bhajan

Méditation

Durée : 3 minutes



INSTRUCTIONS:

1. Asseyez-vous en posture facile avec une colonne vertébrale droite.
2. Faites une tasse des mains et tenez-les au niveau du cœur en vous assurant que les poignets sont à au moins six pouces du corps. Les côtés des doigts de Mercure et les bords des mains se touchent. Gardez les coudes détendus sur les côtés du corps.
3. Respirez normalement tout au long de la méditation. Une fois terminé, inhalez profondément et expirez complètement.
4. Ne faites aucun effort pour contrôler les paupières ou les cils.
5. Continuez à rendre la colonne vertébrale encore plus droite. "Une colonne vertébrale tordue vous rendra tordu même dans la prière."
6. Sentez que quelque chose coule dans vos mains depuis les cieux, la lumière de Dieu, le flux de la vie, l'énergie suprême, tout ce en quoi vous voulez croire. Jésus-Christ vous envoie des biscuits. Pensez au Père Noël. Peu importe ce que vous pensez. Sentez quelque chose tomber d'en haut dans votre main. Descendez dans cette vision jusqu'à ce que vous commenciez à la ressentir comme une réalité. Il suffit de demander une grâce simple.