

Méditation pour s'accepter tel.le qu'on est

Aquarian Teacher

Position

Assis.e en posture simple (tailleur ou autre selon confort, dos droit). Nuque étirée, menton rentré, regard fixé sur le bout du nez les yeux fermés.

Mudra

- Poings fermés, avec les pouces pointés vers le ciel.
- Poings serrés l'un contre l'autre, avec base de la paume et pouces aussi en contact.
- Bras et épaules détendus, mains contre la poitrine au niveau du centre du cœur.



Respiration

- Inspiration douce et profonde par le nez
- Expiration douce et profonde par la bouche
- Inspiration douce et profonde par la bouche
- Expiration douce et profonde par le nez

Pour terminer : faire 3 profondes respirations en s'étirant jusqu'au bout des doigts, puis se détendre.

Durée : commencer par 3 minutes, avec possibilité d'augmenter jusqu'à 11 minutes. Ne pas dépasser 22 minutes par séance.

Commentaire

Il n'y a pas d'ennemis : il y a des défis à notre créativité. L'ego est notre principal obstacle. Les activités d'autodestruction et d'animosité envers soi surviennent lorsque nous ne nous acceptons pas tels que nous sommes. Nous faisons obstacle à notre propre succès et à notre réussite.

Cette méditation vainc l'animosité envers soi et confère un état de conscience ouvert, en soutien au moi profond.