

Pour effacer les pensées obsédantes

Cette méditation utilise le mantra Ang Sang Wahé Guru dont YB a dit ceci :
« *Le mantra Ang Sang Wahe Guru est destiné à détruire les habitudes inconscientes et les pensées inconscientes pour lesquelles nous ne sommes pas disposés à subir les conséquences.* »

Une méditation qui nous ramène à l'élévation, à la connexion et à la joie.

Méditation

Instructions

1. Asseyez-vous en Easy Pose ou sur une chaise, en gardant votre colonne vertébrale bien droite.
2. Les mains en Gyan Mudra le pouce et l'index joint, les autres doigts tendus, les mains seront posées sur les genoux.
3. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés.
4. Chantez le mantra Ang Sang Wahe Guru.

Finir

1. Inspirez et suspendez votre respiration pendant 10 à 15 secondes. Expirez et détendez la posture.

Plus D'information

Signification : « l'énergie d'amour de la source infinie du grand tout dans et vibre en chacune de mes cellules. »

Ce mantra exprime une vérité universelle. Le répéter crée une pensée qui guide progressivement la psyché pour qu'elle s'ajuste. Il reconnecte chaque projection fragmentée de la psyché, chaque partie séparée du corps, et synchronise le fini avec l'Infini.

Cet acte de rejoindre les parties séparées est l'acte de la guérison par excellence.

Par conséquent, cette méditation rassemble, réunit les êtres entre eux, conscients et prêts à agir malgré les peurs. Elle apporte la tranquillité intérieure grâce à la récitation de ce mantra qui chasse les pensées toxiques et obsédantes ; et permet de ressentir la présence divine éliminer nos peurs et notre solitude.