

## MEDITATION POUR DEVELOPPER SA FORCE SPIRITUELLE

Assis confortablement jambes croisées, ou sur une chaise avec le poids des 2 pieds également répartis sur le sol. Levez les bras au-dessus de la tête, les mains en fermeture de Vénus, les paumes vers le sol. Pliez les coudes afin que les mains se trouvent à environ 15 cm, juste au dessus du sommet du crâne. Les yeux doivent être à 1/10ème ouvert.

Inspirez profondément en restez poumons pleins. Puis expirez complètement et restez poumons vides. Respirez bien, longuement, profondément et complètement.

Continuez 11 minutes. Au fur et à mesure que vous développez la pratique de cette méditation, vous pouvez graduellement en augmenter la durée, jusqu'à atteindre 31 minutes.

**Commentaires :** Cette méditation est un cadeau offert à notre capacité mentale et à notre créativité. La colonne doit être droite et les mains tenues sans interruption au-dessus de la tête afin de couvrir le champ magnétique du corps. Les mains en elles-mêmes agissent en tant que polarité neutre sur cet électromagnétisme que la méditation développe.

Pendant les premières minutes, il se peut que vous n'expérimentiez rien d'autre que du découragement et de l'inconfort. Mais si vous arrivez à traverser la douleur, vous allez entrer dans un état de relaxation tel que vous n'en avez jamais connu auparavant. Si vous pratiquez cette méditation honnêtement, vous accroîtrez votre force spirituelle autant que vous le désirez.



Assis c  
sur une  
également  
forme d  
bras pre  
les couc  
du centr  
Dieu se  
Les ye  
mais pe  
tion.

Aucun  
tation e  
Méditez  
de l'esp  
ment la

Aucune  
la pratic

Comme  
du Gur  
vous p  
toutes l  
sur vou  
tion de  
cette é  
votre c  
faits de  
Cette p  
pression  
par l'in  
relaxati