

Pour la méditation

La première chose, est la position du corps ;

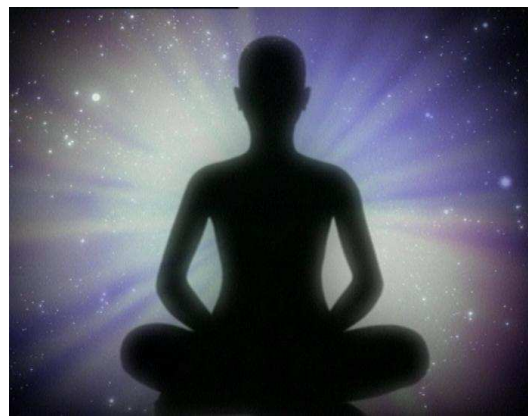
Vous pouvez vous assoire dans n'importe quelle position choisie.

Cette position doit être confortable et stable.

Nous pouvons méditer...soit assis sur le planché soit sur une chaise.

Nous pouvons méditer dans n'importe quel endroit à partir du moment que nous sommes confortables.

Asseyez-vous
confortablement...
Croisez les jambes...
Fermez les mains....



Maintenant....
Fermez les yeux...

Arrêtez le bavardage intérieur et extérieur....

Ne chanter aucun mantra....

Relâchez-vous simplement....

Complètement à l'aise....

Relâchez votre corps entier...complètement relâché....

Quand vous...croissez les
jambes...et fermez les
mains... un circuit d'énergie
est formé...et, ce-ci donne
plus de...stabilité.



Les yeux sont les portes de l'esprit...donc, les yeux doivent être fermés.

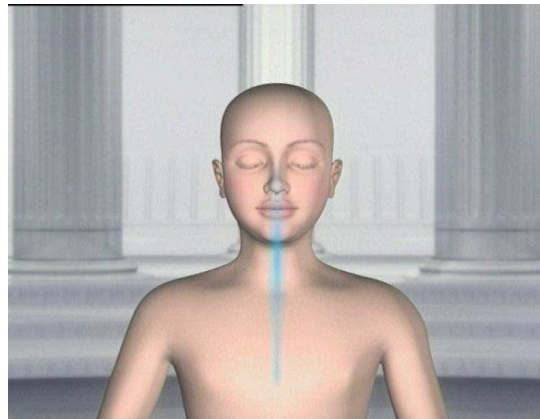
Chantez un 'mantra' ou n'importe quel bavardage intérieur ou extérieur sont des activités de l'esprit....donc ils doivent être arrêter

**Quand le corps se relâche,...l'état de l'esprit voyage vers la prochaine zone.
Celle de l'Esprit et de l'Intellect.**

**L'esprit n'est rien qu'un fagot de pensée.
Il y a beaucoup de pensées qui viennent toujours à la surface de l'esprit.**

**A chaque fois qu'il y a des pensées dans l'esprit nous nous posons beaucoup de questions.
Connu ou inconnu....**

**Pour dépasser l'esprit et l'intellect...
Vous devrez observer la respiration**



L'observation est la nature de soi.

**Donc,
Vous devriez simplement être témoin de la respiration...**

**Ne faites pas des efforts pour avoir une respiration
Controlée...**

**N'inspirez, ni expirez avec control....
Laissez l'inhalation et l'expiration venir...de son propre
choix...**

**Simplement observez...la respiration...normale...
Ce-ci c'est est la clef principale...ce-ci est le chemin...**

**Ne vous cachez pas derrière les pensées...
Ne soyez pas attaché aux demandes...de questions ou de
pensées
Coupez les pensées...
Revenez à la respiration...
Conservez une respiration normale
Soyez avec votre respiration...**

Alors, L'intensité des pensées se réduit.

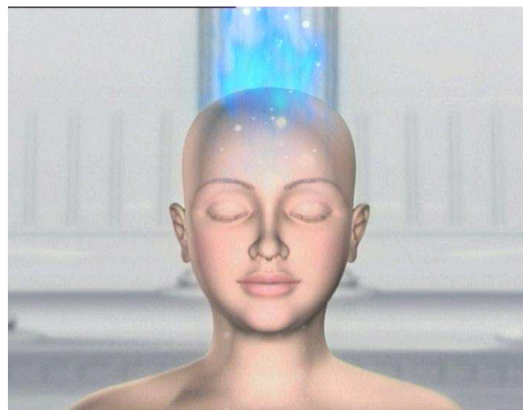
**Doucement la respiration devient fine et courte
Finalement,
La respiration devient plus petite ...et...
Se concentre comme un flash entre les sourcils...**

**Dans cet état,
Il n'y aura pas de respiration
Pas de pensée**

**Il sera totalement sans aucune pensée
Cet état est appelé
Nirmala Sthiti ou l'état sans pensée**

**C'est l'état méditatif
Dans cet état, vous serez sous la cascade de L'Energie
Cosmique.**

**Dans cet état, vous serez
sous la cascade de
L'Energie Cosmique.**



**Le plus vous pratiquez la méditation le plus vous recevrez
L'Energie Cosmique**

Apprenez la méditation de Meditationguru à ; <http://www.meditationguru.com>

**Si vous faites demander n'importe quelles questions Meditationguru en
anglais à ; info@meditationguru.com**

