

## 24 heures de pratique de la pleine lune 2021 ~ Méditation sur le repos dans l'immobilité du corps

### *Méditation sur le repos dans l'immobilité du corps*

Trouvez une position confortable pour votre corps. Prenez conscience de votre environnement, conscient de la présence des autres rassemblés ici. Sachez que vous êtes soutenu par tout le monde ici, et que vous êtes également un soutien pour les autres.

Amenez votre attention sur ce moment présent, ici et maintenant.

Portez votre attention vers l'intérieur et posez votre attention sur le sommet de votre tête. Lorsque vous inspirez par le nez, respirez doucement, lentement et profondément. En expirant, libérez l'empreinte de tout effort qui peut être localisé ici, en particulier l'effort d'essayer d'être quelqu'un, d'être quelque chose que vous n'êtes pas. Libérez cet effort et reposez-vous dans le calme de ce moment. Ressentez la fraîcheur de ce moment d'ouverture. L'ouverture à être comme vous êtes.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre gorge. Lorsque vous inspirez par le nez, respirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez toute tension ou effort que vous portez dans votre voix, en essayant d'avoir raison, de prouver quelque chose à quelqu'un d'autre, d'être compris. Libérez cet effort et reposez-vous dans le calme de ce moment. Libérez l'effort et la lutte d'essayer et ressentez la paix en ce moment. Reposez-vous, complet comme vous êtes en ce moment.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre cœur. Inspirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez tout effort qui peut être retenu ici. Relâchez l'effort d'essayer d'être gentil lorsque vous vous sentez en colère ou d'essayer d'être heureux lorsque vous vous sentez triste. Libérez cet effort et reposez-vous dans le calme de ce moment. Laissez vos sentiments respirer. Alors que l'effort s'épuise naturellement, ressentez la chaleur de la connexion à être tel que vous êtes. Chaque respiration est une respiration nourrissante. Ressentez la chaleur de la connexion, de la gentillesse, de la joie spontanée. Accueillez tout ce dont vous avez besoin pour vous soutenir maintenant.

Portez votre attention sur la zone à l'intérieur et autour de votre nombril. Inspirez doucement, lentement et profondément. Lorsque vous expirez, relâchez tout effort d'essayer, de pousser, de s'efforcer de réussir. Libérez tout effort pour éviter ou retarder. Libérez cet effort et reposez-vous dans le calme de ce moment. Connectez-vous avec la source de bonté que vous êtes. Permettez à cette bonté de s'étendre à travers votre corps. Imaginez cette bonté qui coule dans votre vie, disponible pour vous et pour les autres.

Amenez votre attention sur le bas de l'abdomen et le bassin. Reposez votre attention au bas de votre corps. Inspirez doucement, lentement et profondément. En expirant, relâchez toute tension liée à l'action, à la réalisation, à l'accomplissement, à la réussite. Libérez cet effort et reposez-vous dans le calme de ce moment. En inspirant, ressentez la fraîcheur de ce moment, connectée à la source des qualités positives en vous. Lorsque vous expirez, laissez le flux spontané d'expression positive émerger. Ressentez l'inspiration au profit des autres qui s'éveille en vous.

Reposez-vous dans la tranquillité de votre corps. Devenez le calme. Reposez-vous dans la tranquillité de l'être.

Reposez-vous dans la source - l'ouverture illimitée de l'être, authentique, chaleureux, plein et exprimant des qualités positives.

## **[Présentation de la période de récitation de mantra]**

Chantez le mantra A OM HUNG.

Imaginez alors que vous chantez A, qu'une lumière blanche rayonne de votre couronne. Cette lumière touche chaque cellule de votre corps, débloquent et ouvrant vos canaux et vos chakras, libérant des blocages émotionnels, des perturbations énergétiques et des obscurcissements pour réaliser la nature de votre esprit. Ressentez et imaginez la libération des blocages dans vos relations et votre vie professionnelle. Ressentez un sentiment d'ouverture omniprésent, un lien profond avec la source de toutes les qualités positives.

Alors que vous chantez OM, une lumière rouge rayonne de votre gorge, envahissant tout votre corps et l'espace autour de vous. Ressentez la présence de la luminosité, la lumière de la conscience intérieurement et extérieurement. Ressentez la connexion à la source et la richesse et la vivacité de toutes les qualités positives s'éveillant en vous.

Pendant que vous chantez HUNG, une lumière bleue rayonne de votre cœur. Ressentez le mouvement de chaleur et d'amour de l'union de l'ouverture et de la conscience, de l'espace et de la lumière. Sentez la qualité de la chaleur se répandre de votre cœur nourrissant et guérissant chaque cellule de votre corps, enflammant et dynamisant chaque partie de votre corps. Rayonnez la chaleur des qualités positives vers les autres.

A OM HUNG ...

[période de récitation de mantra de 5 minutes]

## **[Présentation de la période de méditation silencieuse de 15 minutes]**

Reposez-vous pleinement dans le calme. Reposez-vous dans la source spacieuse et illimitée à l'intérieur. [Nous continuons en alternant 5 minutes de mantra et 15 minutes de silence]

