

# Jivananda Méditation

Un des aspects les plus importants du style de vie Jivananda, est la méditation Jivananda, énergétique, elle apaise le corps, l'esprit, les sens et l'Âme pour toute la journée.

Elle est également, un magnifique outil de lutte contre le stress, augmentant ainsi la mémoire et la concentration. Co-proposée par le Dr Partap CHAUHAN et le Dr Satya NARAYANA, la méditation Jivananda, consiste à mettre votre conscience dans le centre du Cœur, puis en y visualisant une petite goutte d'Amour qui se répand dans toutes les directions.

La méditation implique un retrait du monde extérieur en direction d'un voyage intérieur, vers le centre du Cœur, puis vers le monde extérieur et retour.

Voici le texte de la méditation Jiva :

Asseyez-vous dans une atmosphère détendue et confortable, la position du dos/ de la colonne vertébrale droite (étendez-vous si nécessaire, il faut être à l'aise et détendu). Fermez les yeux.

Prenez 3 profondes inspirations et expirations abdominales (par le nez).

Pendant quelques instants, concentrez votre mental sur votre respiration, permettez à votre respiration d'être naturelle, sans aucun rythme forcé, il suffit de vous concentrer sur le souffle.

Maintenant, mettez votre attention dans le centre de votre Cœur et visualisez une petite goutte d'Amour dans le Cœur.

C'est « Moi ». Je suis l'Âme.

Profitez de cette belle réalisation du Soi ou de la connaissance de l'être intérieur avec un visage détendu, agréable et souriant. Visualisez la petite goutte d'Amour se répandant dans toutes les directions.

C'est moi, je suis l'Âme. Je suis empli d'Amour. Maintenant, visualisez cette petite goutte d'Amour, se répandant dans tout le centre du Cœur, détruisant toutes les zones ténébreuses, l'ignorance, les blocages et les toxines. Le Cœur est comme un petit Soleil émettant les rayons de l'Amour.

Profitez de ce moment où l'Âme se répand dans le Cœur, avec un visage détendu et souriant.

Maintenant, visualisez l'Âme se répandant dans le reste du corps, dans la poitrine, le cou, le visage, la tête, les bras, l'abdomen, les cuisses, les jambes, détruisant les toxines, nettoyant le corps de tous les blocages. Le corps entier est maintenant plein d'Amour et de Vie. Profitez de cette expérience pendant un moment.

Elargissez maintenant votre attention au monde extérieur, répandez de l'Amour dans la pièce où vous êtes, puis dans le monde entier. Envoyez de l'Amour à ceux qui vous aiment et à ceux que vous voulez aider et guérir. Connectez votre Âme avec celle de ceux que vous voulez aider et guérir. Profitez de ce contact entre les Âmes les unes avec les autres pendant quelques instants.

Maintenant, ramenez votre attention du monde dans cette pièce, là où vous vous trouvez, puis dans votre corps, puis dans votre Cœur. Le Cœur est comme un petit Soleil et à son tour dans sa forme d'origine, telle une petite goutte d'Amour. Une très puissante goutte d'Amour dans le Cœur.

C'est « Moi » je suis l'Âme.

Je vis dans ce corps et je suis ici pour faire quelque chose de positif et créatif, pour aider les autres et pour toujours, répandre l'Amour.

Pendant un instant, votre mental se concentre sur vous-même, l'Âme qui vit dans votre cœur a un visage détendu et un beau sourire.

Frottez doucement les paumes des mains puis passer les sur vos yeux et enfin ouvrez, lentement les yeux, afin de reprendre conscience du monde extérieur.