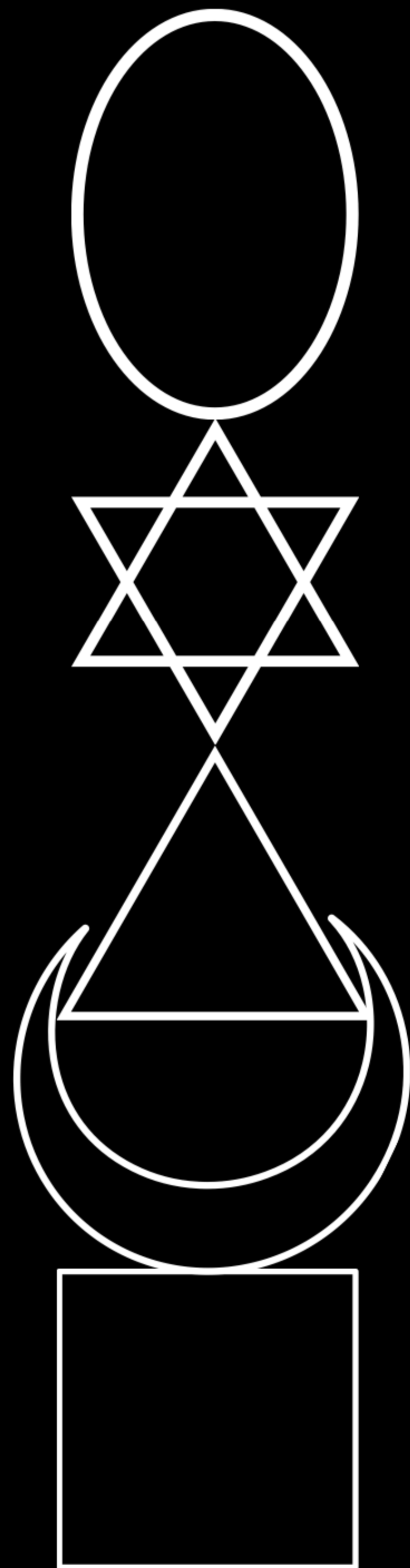




PETIT GUIDE

POUR DÉBUTER LA

MÉDITATION

Extrait de la formation

MÉDECINE MYSTIQUE

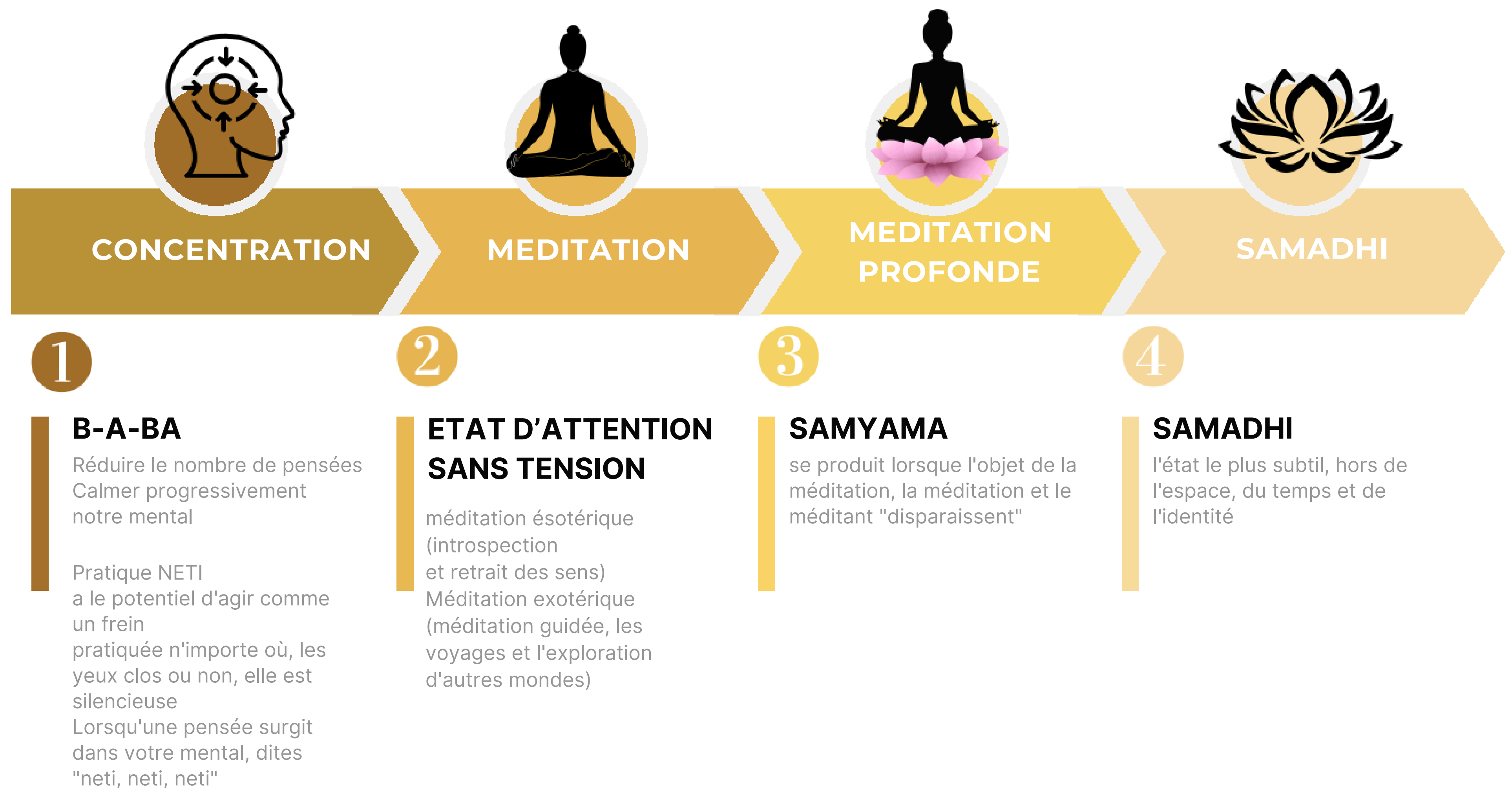
SERGE EVÉQUOZ

<https://serge-evequoz.org>

MÉDITATION

D'APAISER LE MENTAL ET D'AUGMENTER LE PRANA

l'expérience de la
méditation est une clé très importante pour développer
ses énergies psychiques.



MEDITATION

3. Objectifs

- Se connaître vraiment
- Le mental
 - comprendre son fonctionnement
 - apprendre à l'équilibrer
 - apprendre à l'introvertir et à l'élever

2. Temps de pratique

- 3 à 5 minutes au début
- Plusieurs fois par jour
- La pratique s'allongera naturellement

4. Aperçus profonds de la Vie

- La pratique n'est ni laïque ni religieuse
- Permet de vivre et de comprendre les états plus subtils
- Avoir des aperçus profonds de la Vie

1. Posture immobile

- Dos droit sans tension
- Assis sur une chaise sans se coller au dossier
- Pousser légèrement sa tête vers le ciel

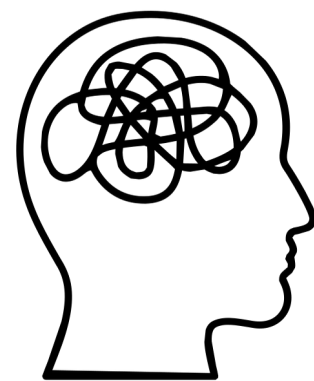
6. Une affaire de patience

- compréhensions viendront d'elles-mêmes,
- harmonieusement et doucement

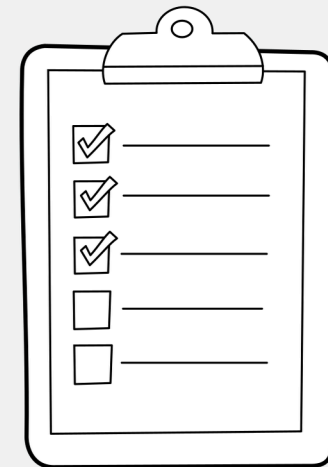


NETI NETI NETI

CALME & PAIX DU MENTAL



- La fonction du mental est de penser
- Il n'y a rien de mal à penser
- Utiliser nos pensées de manière constructives
- NETI NETI NETI signifie Ni ceci ni cela
- NETI permet
 - de contrôler nos pensées
 - d'observer l'articulation des pensées
 - de briser les réseaux des choses inutiles qui encombrent le mental et freine l'accès à la clarté
 - A le potentiel d'agir comme un frein lorsque survient un morceau de karma
- NETI peut être pratiqué
 - les yeux clos ou non
 - silencieusement
 - avec douceur pour ne pas agresser le mental



- 1 fois par jour pendant 2 à 5 minutes
- puis augmenter le nombre de fois dans la journée
- pendant plusieurs semaines

