

# Yoga méditatif & Contorsions corporelles

L'idée d'apprendre n'importe quelle technique spirituelle est de pouvoir l'utiliser, non seulement pendant notre incarnation physique, mais longtemps dans le futur dans les sphères célestes.

Par conséquent, toute technique qui consiste à la contorsion du corps en formes non naturelles est une perte de temps parce que, une fois notre incarnation terminée, nous avons fini avec notre corps terrestre.

Nous continuons comme une force spirituelle.

Ainsi, tout le temps qu'une personne passe à apprendre la contorsion de son corps, meurt avec le corps. Tout ce qui reste, c'est la méditation que nous avons apprise.

Ainsi, nous pourrions tout aussi bien ignorer toutes les techniques ridicules de flexion du corps et nous concentrer sur le développement de la spiritualité.

Ces contorsions corporelles peuvent impressionner un étudiant, mais n'ont aucune utilité réelle à long terme.

Il est plus important de pratiquer, quotidiennement, la prière de manière adéquate et sécuritaire (rendre grâce), la méditation et d'aider les autres quand il est approprié de le faire. Cela aidera à développer l'étudiant spirituellement, bien plus que n'importe quelles techniques de yoga ou contorsions corporelles méditatives.

Pour télécharger cette leçon, veuillez cliquer sur le lien.