



1. Asseyez-vous en Easy Pose avec le Christ Mudra. Maintenez les doigts du Soleil et du Mercure avec le pouce ; pliez les coudes et maintenez le mudra au niveau des épaules avec les paumes tournées vers l'avant. Ouvrez largement la mâchoire et inspirez en trois coups rapides ; expirez par le nez. 6 minutes. L'inspiration fera le bruit d'un corbeau.



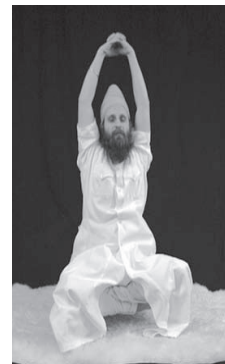
2. Gardez le mudra et la respiration ; bougez les mains en petits cercles rapides (le mouvement initial est celui des pouces vers le corps). Le corps entier doit trembler sous l'effet du mouvement. Après une minute ou deux, fermez les yeux et continuez. 4 minutes.



3. Entrecroisez les doigts au niveau du centre du cœur. Sautez en soulevant le corps du sol. 1 minute.



4. Amener les mains au-dessus de la tête et continuer à sauter en soulevant les fesses du sol. 6 minutes. Sentez-vous comme si vous galopiez sur un cheval. Faites-le en rythme. Transpirez un peu, ça fait du bien.

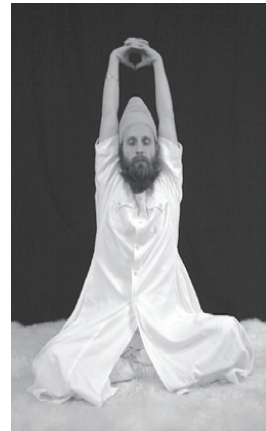




5. Asseyez-vous la colonne vertébrale droite. Entrelacez les doigts, les extrémités des pouces se touchant. Fermez les yeux et concentrez-vous sur le bout du nez. Ne laissez pas votre concentration s'éloigner du bout du nez. Inspirez profondément, expirez profondément. Écoutez du gong. 14 minutes. Vous entrez dans le règne du pardon. Pratiquez le pardon du soi. Pardonnez-vous à vous-même. Ne lutez pas ; ne résistez pas. Vous êtes dans la région du pardon. C'est l'hémisphère du pardon, pour votre soi. Rachetez-vous. Il n'y a personne au-dessus de vous ; il n'y a personne en dessous de vous ; il n'y a personne autour de vous ; seulement vous. C'est l'hémisphère où vous pouvez vous pardonner. C'est une opportunité très rare. Ne demandez pas le pardon à Dieu. Dieu le garantira. Tout ce que vous pardonnez, Dieu le pardonnera, c'est garanti. Allez-y ! Ne vous battez pas ! Le pardon avalera tous vos malheurs, c'est garanti. Pour le don de Dieu, c'est ce que signifie le pardon : pardonner, pour donner. La sainteté de Dieu ouvrira les portes, les opportunités viendront. Laissez Dieu vous donner en pardonnant. Ceux qui ne pardonnent pas n'obtiennent rien.



6. En utilisant la langue et le palais supérieur, commencez à répéter le mantra Humee Hum Tumee Tum Wahe Guru. 11 minutes. Le gong est joué pendant que la musique fait la transition vers « Promises are Hard ». Méditez sur la musique. Suivie de la chanson « Himalaya (Child of God). »



7. En gardant le mudra, levez-le au-dessus de la tête avec les paumes tournées vers le sommet de la tête ; étirez vos bras et votre colonne vertébrale. Respirez longuement, profondément et lentement. La musique continue.

POUR FINIR : Secouer les bras. 2 minutes.