



Expérimenter le Cadeau de la Vie

24 Mars 1977



POSTURE:

Posture du rocher.

Asseyez-vous sur les talons avec la colonne vertébrale droite.

FERMETURES:

Dirigez le menton vers le haut, aussi haut que possible, sans empiéter sur le cou ni le contracter. Le fait de relever le menton peut entraîner le blocage des mâchoires.

MUDRA:

Amenez les mains devant la gorge et placez la main gauche sur la droite, paumes vers le bas. La main gauche pointe vers la droite et la droite vers la gauche. Gardez les deux bras parallèles au sol.

RESPIRATION:

Inspirez profondément en quatre parties égales.
Expirez complètement en quatre parties égales.

YEUX: Ouverts à 1/10e.

MANTRA:

Sohang. Sur l'inspiration, vibrez mentalement So pour chaque partie de l'inspiration en 4 parties (So So So So) ; sur l'expiration, vibrez mentalement Hang, une fois pour chaque partie de l'expiration en 4 parties (Hang Hang Hang).

TEMPS:

Commencez par 3 minutes seulement et augmentez lentement la durée jusqu'à 31 minutes.

COMMENTAIRES:

La clé de cette méditation est de garder le menton le plus haut possible, pointant vers le haut à tout moment. Votre corps et votre esprit voudront baisser votre menton, mais ne cédez pas d'un pouce.