Méditation du Bouddha endormi

Enseignée par Guru Dev Singh.

Commentaires : Je connais deux pratiques principales qui permettent de rester conscient pendant qu'on rêve. La première est la pratique du Bouddha endormi. Vous avez vu ce Bouddha endormi ? Ce faisant, vous ne perdez pas la conscience. Ne mettez pas les pieds l'un sur l'autre parce que Bouddha est mort dans cette position. Avec les pieds l'un derrière l'autre, c'est une position de yoga.

Posture : S'allonger sur le côté droit du corps, la tête repose sur la main droite, le coude droit est posé sur le sol, le pied supérieur (gauche) est placé derrière le pied inférieur sur le sol. Le genou gauche est posé sur le genou droit.

Yeux : Fermés.

Durée : Pratiquez aussi longtemps que vous le souhaitez. Mettez d'abord un oreiller sous l'aisselle, pour vous habituer.