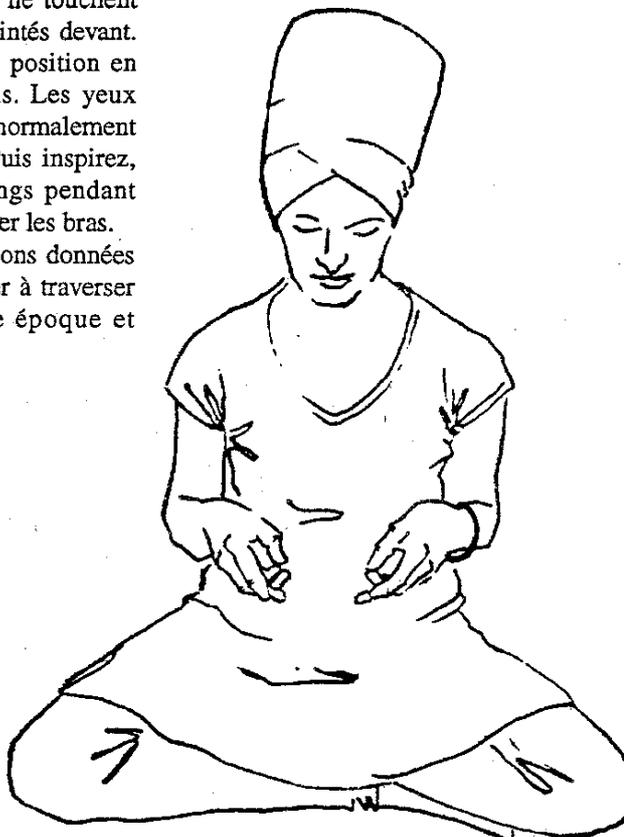


## MEDITATION POUR DEVELOPPER UN SENTIMENT DE BIEN-ETRE ET DE CONTENTEMENT

Assis jambes croisées, les épaules relaxées, les bras le long du corps, les coudes pliés, les mains séparées d'environ 20 cm au niveau du centre du cœur, le bout du pouce et du majeur de la main droite en contact, et le bout du pouce et du petit doigt de la main gauche en contact. Les ongles ne touchent pas. Les autres doigts sont pointés devant. Les femmes prennent la même position en inversant la posture des mains. Les yeux sont 1/10<sup>ème</sup> ouverts. Respirez normalement et méditez ainsi 11 minutes. Puis inspirez, et serrez fortement les 2 poings pendant quelques instants avant de relaxer les bras.

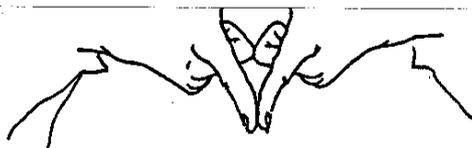
Note : C'est une des 5 méditations données spécifiquement pour se préparer à traverser les temps difficiles de notre époque et apporter l'équilibre mental.



Commentaires : Cette méditation va développer en vous un sentiment de bien-être et de contentement. Elle travaille à équilibrer le cerveau en renforçant votre capacité intérieure à être en contact permanent avec votre conscience la plus haute.

33

Wahe Gourou doit être chanté en 3 parties. Wa signifie l'Infini, He signifie Toi, et Gourou signifie le Soi. Lorsqu'on le chante de cette manière Wa- He- Gourou, ce mantra vous rapproche de Dieu. On peut le chanter rapidement ou non. La durée importe peu, mais cette façon de le chanter en 3 parties, elle, importe. Cela doit être clairement signifié.



SUITE .....