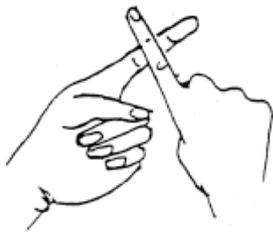


## MÉDITATION PRANIQUE

16 février 1976

Dans une pose facile avec une colonne vertébrale droite, fais des poings avec les doigts de Jupiter tendus, le pouce sur les doigts repliés. Les doigts de Jupiter se croisent au niveau des parties médianes. La droite en haut (paume vers le bas, la gauche en dessous avec la paume vers le haut) au niveau du diaphragme. Les doigts sont droits et plats et se touchent. Inspire lentement et profondément pendant quinze secondes par le nez, et expire lentement, complètement et avec force par la bouche froncée, sans siffler pendant quinze autres secondes. Les doigts seront froids. Ne fais jamais cela en respirant rapidement.



Médite sur ton propre prana porté par la respiration pendant 11 minutes maximum.

Ensuite, bloque tes doigts et étire-toi.

Commentaires : pour maintenir la jeunesse du corps et de l'esprit malgré l'âge. Apporte la santé et la capacité de guérison. Fertilise le cerveau pour qu'il n'y ait pas de dépression. Tu peux bâiller ou t'étirer, mais continue à respirer. Cela élimine la fatigue et donne un flux constant d'énergie. Tu deviendras intuitivement sensible (sensible à des phénomènes comme les tremblements de terre, etc.) Tu ne te fatigueras pas.

La prière : As-tu déjà compris ce qu'est une prière ? Vous créez un effet vibratoire, et il va dans la créativité infinie autour de votre psyché, et la réponse vient comme exprimée dans l'énergie d'un travail accompli. Tu dis : "la prière, ça marche !" C'est seulement ton esprit qui a le pouvoir de se concentrer et de travailler avec cette beauté.

Si tu peux te relier à ce rayonnement universel, pour que le faisceau et la fréquence de projection soient clairs, alors tu as communiqué avec l'univers, et il te soutiendra tout comme des parents heureux soutiendraient leur progéniture, leur création. Cette relation de la conscience avec la conscience infinie est la seule exigence fondamentale de la vie et le but du yoga.

Cité dans les directives de Sadhana