

## Séance de méditation

Assis sur un coussin de méditation , les jambes repliées, la musique de chants grégoriens aux oreilles, je prends mon Bol Chantant Tibétain, et, les yeux ouverts, je le fais résonner, tout en disant mentalement ses mots : gratitude, amour, paix, compassion, bien-être.

Puis, les yeux fermés, les mains jointes, je récite mentalement le Notre Père, Je vous salut Marie, et Je crois en Dieu.

J' effectue ensuite les Neuf Cycles de respiration :

Avec l' index de la main gauche je bouche la narine droite, et , les yeux ouverts, j' inspire par la narine gauche en imaginant inspirer une lumière blanche, puis je bouche la narine droite, et j' imagine expirer de la fumée noire en disant mentalement « obsession sexuelle et matérielle ». Je le fais 3 fois.

Puis je bouche la narine gauche avec l' index de la main droite, et, en imaginant inspirer de la lumière blanche par la narine droite, je dis, mentalement les mots « colère et haine » en imaginant expirer de la fumée noire, 3 fois.

Puis j' inspire par le nez de la lumière blanche, et en expirant par le 3è œil de la fumée noire, je dis mentalement , **confusion mentale**, 3 fois.

J' observe maintenant ma respiration, assis.

20 inspiration de 5 secondes, 20 expirations de 5 secondes, tout en fixant soit le Christ, soit une fleur.

J' observe maintenant ma respiration, allongé.

Même processus que assis , mais allongé, les bras le long du corps.

Puis je me remets assis sur mon coussin, et, pendant 1 minute, je purifie mon esprit. Je prends ensuite mon chapelet, et je récite à voix basse cette incantation : **Om Mani Padme Hum**. Puis, pendant 1 minute, je développe la compassion.

Je fais ensuite le Bol Chantant Tibétain.

Fin de la session .