

Assis en posture facile avec le dos droit.
Amenez les mains au niveau du diaphragme, les doigts entrelacés (Fermeture de Vénus) et pressez les paumes contre le corps au niveau du cœur.

Les avant-bras sont parallèles au sol, étirés comme des ailes.

Pincez les lèvres et respirez par la bouche. Inspirez puissamment et rapidement avec une telle force que les joues sont aspirées contre les dents.

Mettez toute la puissance dans l'inspiration, mais gardez aussi une expiration courte, de manière à respirer à peu près 20 fois par minute. Continuez pendant 2 minutes, puis inspirez et gardez l'air quelques instants.

2ème partie : Concentrez au 3ème œil, imaginez-vous comme la flamme d'une bougie qui consume votre ego, toute la saleté, le passé, le présent et toute la négativité.

Restez juste positif et imaginez le à travers vous brûlant toute la négativité par la lumière de cette bougie. Continuez pendant 3 minutes. À la fin, inspirez, gardez l'air et restez avec des pensées pures et positives.



Le subconscient : Être une personne consciente, c'est libérer le subconscient. Le subconscient est comme une camera, enregistrant tout ce qui vient à vous en rêve et qui s'arrête à vous.

Cette personne ne peut être dans la neutralité (la voie d'accès à la conscience suprême), sans libérer le subconscient.

Sans ce travail, il n'y a pas de libération. Amenez le soi inférieur au Soi le plus haut permet de libérer le subconscient.

19 Juin 1972