



*« Imaginez- vous face à la chaîne de l' Himalaya... Parmi toutes ces montagnes face à vous, prenez le temps de choisir une montagne, celle qui vous semble la plus belle, la plus haute...dont la forme vous plaît particulièrement.*

*Concentrez-vous sur l'image de cette montagne dans votre œil intérieur en observant sa structure, sa cime altière, ses fondations qui émergent de la roche, ses versants abrupts et ses flancs en pente douce. Remarquez l'immobilité de sa masse ...*

*Quelle que soit la forme qu'elle revête, tranquillement assis, respirez avec cette image de la montagne en vous, en observant ses attributs. Quand vous vous sentirez prêt, essayez de faire entrer la montagne dans votre corps, de manière*

*que votre propre corps assis là et votre vision de la montagne ne fassent plus qu'un.*

*Vous êtes assis comme la montagne, vous sentant enracinés, massifs et immobiles dans votre posture. Vos bras sont les flancs pentus de la montagne, notre tête le sommet élevé, le corps forme un ensemble majestueux et magnifique, comme tendent à l'être les montagnes.*

*Vous êtes assis immobiles, étant simplement qui vous êtes, exactement comme une montagne se trouve là, non altérée par l'alternance du jour et de la nuit, les variations du temps et la succession des saisons. La montagne est toujours ancrée, enracinée dans la terre, toujours tranquille, toujours belle. Elle est belle en étant simplement ce qu'elle est, vue ou, pas, couverte de neige ou verdoyante, arrosée par la pluie ou couverte de nuages.*

*Expérimentez à la base de votre colonne vertébrale la droiture et la sensation d'élévation de la montagne. Laissez un souffle régulier vous envahir, signifiant dans votre immobilité ce que vous êtes –au-delà des mots et des pensées- une présence centrée, enracinée et tranquille.*