

Méditation selon Maître Khane

Assis ou allongé, laisser le calme et l'immobilité s'installer.

1) placer son attention au niveau du **foie**.

Visualiser la couleur **verte** associée au foie

Peu à peu, la couleur verte diffuse comme une brume autour du foie

Puis inspirer longuement, petite rétention, et sur l'expir prononcer doucement le son **HU**
puis l'écouter résonner en nous

Hu x 3

Le foie est associé à l'élément bois, le règne végétal. C'est le lieu du caractère, de la colère qui passe

2) Idem **cœur – rouge – HA**

Associé au feu. Lieu de l'élévation spirituelle, de la vie, du lien avec l'humanité :
ouverture, bonté

3) **estomac – jaune – HO**

associé à la terre, les planètes. Dominé par l'inertie, qui permet la mémoire, mais aussi
lieu du courage

4) **poumons – blanc – HI**

Associés à l'air et au métal, lien avec le règne minéral. Lieu de l'inquiétude

5) **reins – incolore - Si** en continu ou haché : SI SI SI SI...

Associés à l'eau. Lieu du retrait, repli sur soi, de la timidité. Mais aussi du repos