

## Pratique de Vajrasattva Méditation

Toute personne est bienvenue dans cette pratique qui ne demande aucune connaissance préalable. En assise si vous avez une pratique de yoga ou assis sur une chaise, un peu à l'avant du dossier, dos tenu droit, pieds bien à plat sur le sol, ou dos calé contre un coussin si vous ne pouvez faire autrement. Si vous choisissez l'assise, assurez-vous que vos genoux soient en contact avec le sol, et si ce n'est pas le cas, glissez autant de coussins qu'il le faut sous chaque genou afin de sentir que la base de votre corps forme un socle stable et solide bien ancré dans le sol. De la qualité de votre posture dépendra en grande partie la qualité de votre méditation.

### *Votre espace sacré*

Aménagez votre espace sacré comme vous l'entendez.

Le mien comporte une représentation de Padmasambhava, la statue de Yeshe Tsogyal et le livre « La galerie céleste » ouvert à la page de Vajrasattva avec un mandala qui tient toute la page de droite, deux bougies, un baton d'encens, des cloches tibétaines et deux gong, le vajra et la cloche qui sont deux des éléments présents dans la visualisation durant cette méditation.

A vous de trouver les objets sacrés qui vous parlent.

### *Comment vous joindre aux rendez-vous méditation du lundi et du vendredi à 21h30*

1) Rendez-vous ici :

<http://www.ustream.tv/channel/vajrasattva-méditation>

2) Inscrivez-vous sur le site uStream

Cette inscription est nécessaire pour accéder au chat, ce qui nous permet d'avoir un moment de partage après la méditation.

Cliquez sur Sign Up

The screenshot shows the Ustream website interface. At the top, there is a blue navigation bar with the Ustream logo, a search bar, and links for 'Login', 'Sign Up', and 'Broadcast'. Below the navigation bar, there are several promotional links for meditation content. The main content area features a video player for the channel 'vajrasattva-meditation'. The video player shows a black screen with a central image of a colorful mandala. To the right of the video player, there is a 'Join Crowd' button with '6 in' next to it, and a 'Chat' button. Below the video player, there is an 'Audience' chat input field with a 'Send' button. A blue callout bubble with the text 'Cliquez sur Sign Up' points to the 'Sign Up' link in the top navigation bar.

Complétez le formulaire :  
First Name : Votre prénom  
Last Name : Votre nom  
Password : Votre mot de passe  
Country : Votre pays  
State : Other Non-US  
Si vous n'habitez pas aux Etats Unis  
Zip code : votre code postal  
Gender : Votre sexe  
Votre date de naissance :  
Année/Mois/Jour  
Cochez la case d'agrément avec les  
Conditions d'utilisation du service  
Terminer en cliquant sur le bouton  
**Create my account**

First Name

Put in your real name so your friends can find you.

Last Name

Username

Password

Retype Password

Email:

Country

What country do you live in?

State

What state do you live in?

Zip Code

What's your zip code?

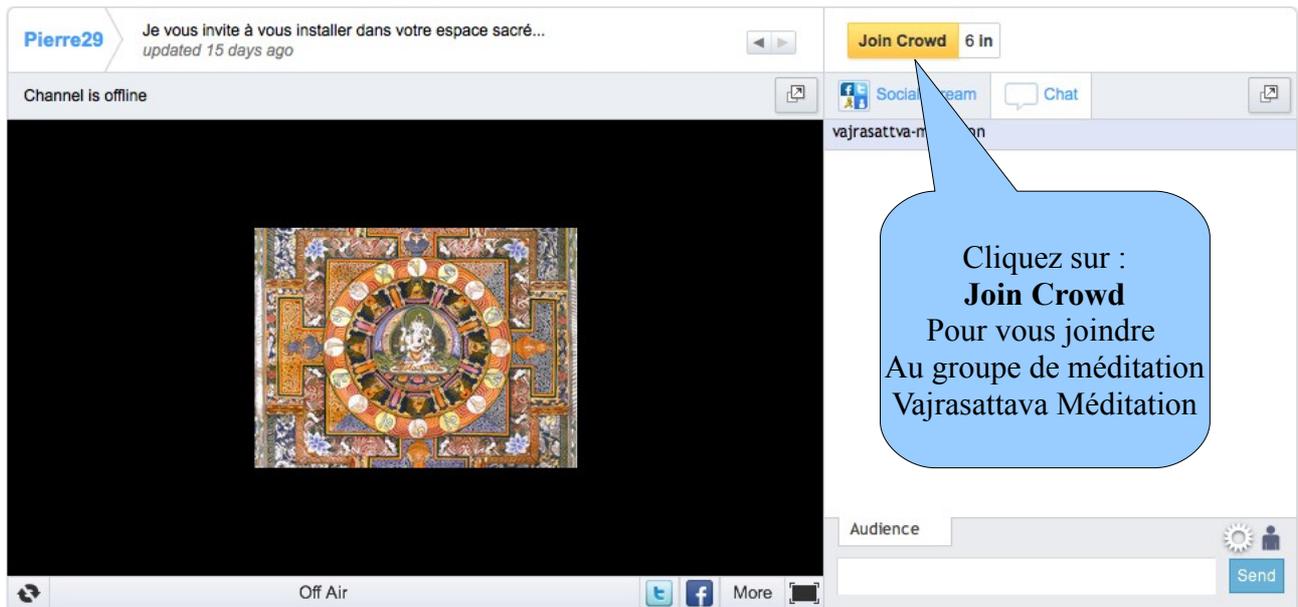
Gender

Birthday

I agree to the [Terms of Use](#) and [Privacy Policy](#)

Une fois ceci fait, connectez-vous en cliquant sur **Login** en haut et à droite de l'écran.



A partir de 21h15, vous avez une caméra fixe ouverte sur mon espace sacré qui vous permet de vérifier la qualité de la connection.

Entre 21h15 et 21h30, je donne quelques indications pour bien installer votre posture et vous centrer afin de vous rendre disponible pour la méditation.

La méditation se déroule ensuite de la manière suivante :

A 21h30, je vous conduis dans la visualisation qui accompagne cette méditation et vous donne quelques indications simples sur cette méditation.

Nous pratiquons ensuite 21 fois ce mantra.

Il y a ensuite un quart d'heure de silence, généralement entre 22h00 et 22h15.

Nous terminons tous ensemble par un « AUM ».

Les personnes inscrites sur uStream ont alors accès au chat et peuvent exprimer ce qu'elles ont vécu ou ressenti grâce à leur clavier. Je retransmets ce qui apparaît sur le chat verbalement afin que les personnes qui ne sont pas inscrites puissent néanmoins en profiter.

L'échange se termine à 22h30.

### 3. Partagez sur le chat d'ustream

Pierre29 Je vous invite à vous installer dans votre espace sacré...  
updated 15 days ago

Channel is offline

Join Crowd 6 in

Social Stream Chat

vajrasattva-meditation

Tapez votre message dans  
Cet espace  
Puis cliquez sur le bouton  
Send situé à droite de  
L'espace où vous  
Venez d'écrire.

Audie

Off Air

Send