

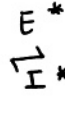











1.  YS III s3 "Le sage voit la différence dans chaque instant, malgré les correspondances ou ressemblances"


BHAVANA : Vivre chaq. resp et mut comme une expérience entièrement nouvelle à chaq. fois. Malgré les répétitions lutter contre toute forme de systématisation ou d'habitude.

2.  $\frac{I^*}{E^*} \rightarrow \text{---} \circ \text{---}$ x6 * : Compter 1' après avoir démarré INSP ou EXP avant de partir dans le mut.






3.  4.  $\frac{I^*}{E^*}$  $\frac{E^*}{I^*}$  x4 à 6


5.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  $\frac{I}{E}$ x3 c.c. + CP  


6.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  $\frac{I}{E}$ x4 à 6
paumes vers le haut
décollées du sol

7.  (SR) D/G

8.  $\frac{I^*}{E^*}$  $\frac{E^*}{I^*}$ x4 à 6

9.  $\frac{I}{E}$  $\frac{E}{I}$  $\frac{I}{E}$ (4 à 6R) D/G x2 + CP  
Ekāpada Ustrāsana ou autre

 YS III s2 = De la présence à chaq. instant cō qqch de complètement unique jaillit le discernement (viveka)

 (12R) Quelles sont mes samskara (habitudes) de resp.?