



इतिचेत्तुर्गतते युक्तिवत्

## 'SIT & SEE'

*Une autre façon d'expliquer les consignes pour 'sit & see' (en cas de perception de tension cérébrale, émotions fortes, etc.)*

« Acceptez cette perception sans réserves.  
Allez complètement à l'unisson de votre perception.  
Ne la combattez pas ; ne vous dérobez pas à elle ;  
évoluez totalement avec elle.

Vous êtes alors le témoin de cette perception.  
Et comme témoin vous cessez d'être le complice de  
votre tension, qui n'est ni plus ni moins qu'une  
contraction d'énergie, une réaction. Et en cessant  
d'être un complice, vous découvrirez la nature de cette  
réaction, et en la voyant, l'énergie redeviendra libre.

Votre corps doit devenir l'objet de votre observation.  
Soyez un observateur vierge de préjugés, innocent,  
dépourvu de toute intention préalable. »

*Jean Klein*