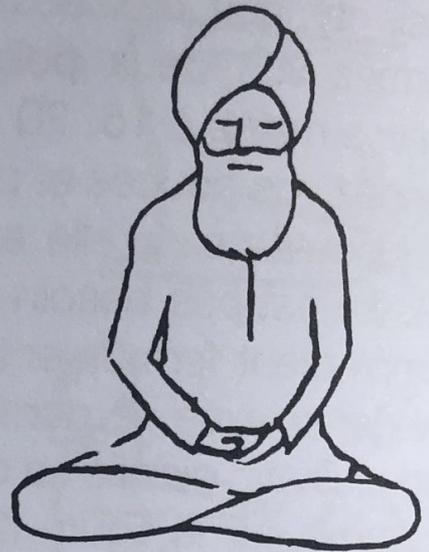


Méditations profonde dans le vide mental

Yogi Bhajan, le 20 novembre 1971

Assis jambes croisées. Etirez votre colonne vertébrale afin quelle soit parfaitement droite. Posez vos mains dans votre giron, la main droite reposant sur la gauche. Les pouces peuvent se toucher ou non. Pour que les effets puissent maintenant agir réellement, il ne doit pas y avoir de tension dans aucune autre partie du corps. Absolument aucune tension. Laissez-vous aller. Fermez les yeux. Observez mentalement chacune des parties de votre corps, et imaginez les tensions disparaître. Laissez aller votre corps. Puis amenez toute l'énergie à la racine du nez, entre les deux sourcils. Ne vous préoccupez pas de la respiration. Concentrez-vous aussi profondément que possible sur ce point précis, et faites vibrer mentalement le mantra WAHE GURU, ce qui signifie "Extase dans la lumière du Seigneur qui vous guide hors de l'obscurité". Lorsque vous chantez, la mélodie doit être divisée en 4 dimensions atomiques :



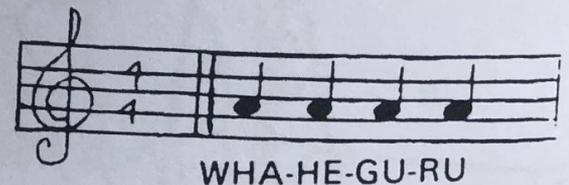
WHA-HE-GU-RU

WHA : L'Infini

HE : La présence du fini dans l'Infini

GU : L'obscurité

RU : La lumière



Si vous êtes relaxé et que vous continuez, vous allez entrer dans une nouvelle dimension de la conscience. Cependant, la porte en est gardée par le moi inférieur et vous aurez peut-être à livrer bataille pour y pénétrer. Vous pourrez peut-être ressentir des démangeaisons ou des douleurs; faites appel à votre volonté la plus haute et chassez tout ce qui pourrait vous empêcher de poursuivre. Continuez 11 minutes. Avec la pratique, vous pouvez parvenir à 31 minutes. Puis inspirez, expirez. Fermez et ouvrez vos poings plusieurs fois de suite. Puis massez-les pour rétablir la circulation.

Commentaires : L'intérêt réel d'une méditation n'est pas seulement de ressentir l'énergie, ou de pouvoir dire que vous l'avez faite, mais de faire l'expérience d'un flot continu de lumière venant de votre moi intérieur, ce qui a pour conséquence de transformer vos modes de comportement dans votre vie de tous les jours. Il est facile de connaître la Vérité, il est difficile de la vivre. Un des blocages nous empêchant de vivre les vérités que nous connaissons déjà, est le flot constant de pensées dont nous nourrit l'intellect. Cela nous distrait et nous oublions qui nous sommes et ce que nous faisons. La beauté essentielle de cette méditation réside dans le fait qu'elle stoppe le flot continu de l'intellect, permettant au mental d'expérimenter le vide. C'est une manière très rapide d'obtenir le vide mental et au moment où vous l'atteignez, la seule pensée restant peut être l'endroit sur lequel vous vous concentrez et les sons que vous entendez. Le secret du mantra est dans son pouvoir d'immersion dans la totalité. La lumière et l'obscurité, l'Infini et le fini. Il établit une vibration entre la conscience du Soi et la conscience Suprême, ce qui a pour effet de briser la barrière du subconscient. Lorsque le Soi n'est pas clair dans son contact avec le Suprême, il imagine et rêve de façon immodérée. Un homme pauvre rêve souvent qu'il est un roi. Cela est l'état de rêve dans lequel le subconscient nous maintient.

Si l'on emploie des termes mystique nous dirons : "Pour passer du Soi au Soi Suprême, nous traversons, avec le pouvoir et la grâce du Créateur, le flot cosmique de conscience".

Si l'on emploie des termes techniques, nous dirons : "En partant de la fréquence du champ électro-magnétique de la psyché individuelle, nous créons un champ en harmonie avec l'environnement afin de briser les blocages individuels qui sont dans le subconscient".

Les deux phrases signifient la même chose. Dans des termes médicaux nous disons que votre concentration au 3^e œil stimule les sécrétions de la glande pinéale.