

## « Poursuivre l'Art de la Cohésion »

Mental Positif x Buddhi / Neutre

Le mental est cohérent quand toutes les pensées s'écoulent autour d'un focus central. Quand il a établi une attitude consolidée, il guide tous les sens pour enrichir et élaborer ce focus central. Quand il est **équilibré**, cette Projection utilise ce focus aussi précisément qu'un laser pour planter des graines, concepts clefs et sentiments. La Projection peut tenir l'attention du mental sur cette graine de façon à la nourrir par toutes les autres activités du mental, et elle pourra finalement se déployer et donner des fruits. Cette Projection vous donne aussi le recul pour reconnaître la qualité unique de vos mots et actions. Vous vous sentez comme le créateur qui agit et trouve des reflets de cet acte partout. **Trop faible**, et vous êtes incertain de quelle graine vous avez planté. Vous confondez une pensée avec une autre. **Trop fort**, et vous devenez détachés au lieu de rester actif pour vous assurer que la graine mûrisse. Vous perdez le sens de propriété sur vos créations.

### Méditation de synchronisation



#### Partie 1

Asseyez-vous droit avec la main droite en position de serment près de l'épaule, paume vers l'avant, doigts vers le haut, poignet droit, coude près du côté. La main gauche est paume vers le haut, comme pour attraper de l'eau, coude contre les côtes, main au niveau du coeur légèrement devant le torse. Regardez au bout du nez. Inspirez régulièrement et profondément par la bouche en forme de « O ». Expirez doucement par le nez. Gardez le souffle puissant et respirez moins de quatre fois par minute. Continuez 11 à 31 minutes.



#### Partie 2

Immédiatement croisez les mains sur le centre du coeur, droite sur gauche. Fermez les yeux. Rentez dans un espace sans pensées. Laissez tout vous traverser sans réaction. Respirez extrêmement lentement et méditativement. Continuez 3 minutes.



#### Partie 3

Sans faire de pause mettez les paumes à plat ensemble en prière. Placez les phalanges des pouces sur le point entre les sourcils. Concentrez-vous au point du troisième oeil et chantez :

#### Ong namo gu-ruu dev namo

Sentez la vibration sur le point du sourcil et dans le squelette entier.

Continuez 3 à 11 minutes. Inspirez profondément, pressez les paumes ensemble, contractez la colonne, roulez les yeux vers le haut et concentrez l'énergie entre les sourcils. Expirez puissamment par la bouche. Répétez 3 fois. Détendez-vous.