

# Méditation de l'intuition

L'intuition nous donne la capacité de savoir quelque chose directement sans raisonnement analytique. Elle comble le fossé entre les parties conscientes et inconscientes de notre esprit, ainsi qu'entre l'instinct et la raison. En d'autres termes, c'est lorsque nous savons tout simplement.

Cette méditation renforce le savoir intérieur, en mettant en avant notre intuition comme outil de guidage. Souvent, nous nous trouvons détournés de notre objectif en raison du karma des pensées, habitudes et actions inconscientes.

Cela permet de contrôler l'intuition. Elle coupera à travers la rationalité et la logique humaines, et vous mettra sur la voie de la foi.

## ***Le gong***



Posture : Asseyez-vous comme un yogi, comme votre moi exalté.

Yeux : Les yeux sont fermés.

Musique et mantra : Le gong est joué (s'il n'y a pas de gong disponible, il existe de nombreux enregistrements de gong).

Simultanément, Ang Sang Wahe Guru de Nirinjan Kaur est joué juste assez fort pour qu'on puisse l'entendre lorsque le son du gong commence à s'estomper.

Fermez les yeux et concentrez-vous pour entrer dans un état auto-hypnotique en silence.

**Concentration mentale** : Concentrez-vous entre les sourcils et la racine du nez. Concentrez-vous de plus en plus profondément jusqu'à ce que vous atteigniez l'auto-hypnose - le point où tout de vous a disparu. Seul le point de la pituitaire existe. Concentrez-vous. Amalgamez-vous. Accélérez votre transe hypnotique créée par le Soi. Allez de plus en plus loin, de plus en plus profond.

Continuez pendant 9 minutes.

## ***Le mantra***

Le gong s'arrête, mais le mantra continue. Revenez lentement et progressivement au son du mantra. Écoutez Ang Sang Wahe Guru pendant 1 minute 30 secondes.

Puis chuchotez-le pendant 6 minutes.

Puis chantez-le à voix haute pendant 2 minutes 30 secondes.

**Traduction du mantra** : L'énergie dynamique et aimante de la Source Infinie de Tout danse dans chacune de mes cellules et est présente dans chacun de mes membres. Ma conscience individuelle fusionne avec la conscience universelle.

Continuez pendant 10 minutes au total. Puis inspirez profondément et resserrez tout le corps. Prenez la langue et appuyez sur le palais supérieur. Appuyez fort pendant 15 secondes. Relâchez. Inspirez de nouveau, profondément. Appuyez fort sur le palais supérieur. 15 secondes. Relâchez. Inspirez profondément. Pressez la langue contre le palais supérieur. Plus fort, plus fort, plus fort. Continuez pendant 30 secondes. Détendez-vous.

## ***Commentaires :***

Vous pouvez considérer l'intuition comme une guidance divine. Plutôt que d'être guidés par l'ego, nous cherchons à être guidés par Dieu, qui est dirigé par l'âme. Le développement de notre connaissance intérieure peut prévenir de nombreuses difficultés et nous permettre de mieux vivre notre vie. L'intuition va au-delà de la rationalité et de la logique humaines, et vous met sur la voie de la foi.

Ce kriya est particulièrement efficace s'il est pratiqué pendant au moins 40 jours.

© 3HO. Ce kriya est une courtoisie de YB Teachings, LLC.

Cette méditation peut être trouvée dans Success and the Spirit.