

Méditation pour développer le mental neutre

Asseyez-vous en posture facile.

Placez les 2 mains sur les cuisses, les paumes dirigées vers le haut, la main droite reposant sur la main gauche.

Les extrémités des pouces peuvent se toucher ou non.

Fermez les yeux et ressentez-vous assis.e paisiblement dans votre Soi plein de radiance.

La respiration est calme.

Portez votre attention au 3ème œil.

Faire vibrer mentalement depuis ce point, le mantra

WA-HE-GU-RU

en séparant bien chaque syllabe.

Continuez de **11 à 31 minutes** en augmentant progressivement la durée.

Pratiquez ce kriya pendant 40 jours pour un effet en profondeur.



Traduction Param Prakash Kaur