

Méditation pour un mental neutre

Posture : Asseyez-vous bien droit, en tailleur, avec les jambes croisées. Posez les 2 mains dans le giron (au niveau du pubis) avec les paumes tournées vers le haut. La main droite repose sur la main gauche. Les extrémités des pouces peuvent être en contact ou non.

Faites disparaître toute tension de votre corps, tout en vous tenant droit et en équilibrant votre posture.

Fermez les yeux. Imaginez-vous dans cette posture assise, tranquille et rayonnant.

Alors, progressivement, laissez votre énergie se rassembler, comme un flux, au 3^{ème} œil, le point situé entre les 2 sourcils.

Laissez votre respiration se calmer d'elle-même et devenir lente, méditative, presque suspendue.

Concentrez-vous au 3^{ème} œil et, mentalement, faites vibrer le mantra suivant, d'une façon monotone, comme si vous découpiez le son en 4 morceaux, en projetant chaque syllabe distinctement :

Wa – hé – gou – rou

Identité, Infinie, de l'obscurité à la lumière

Faites appel à votre Soi le plus élevé et continuez de façon régulière à traverser tous les obstacles. Laissez aller et laissez Dieu agir.

Pratiquez chaque fois cette méditation entre **11 et 31 minutes**.

Commentaire : C'est facile d'entendre une vérité et difficile de la vivre, de la graver profondément dans votre cœur et votre esprit. Le mental neutre ouvre la porte à ce souvenir profond du soi et de l'âme. Le *jappa* (la répétition d'un mantra) pratiqué avec un mental neutre affiné conduit à l'état de *Naam chit aveh*. Le mental neutre existe pour être en contact avec l'immensité. Il permet à toutes les autres pensées d'exister sans perturber votre lumière intérieure permanente.

