

## MÉDITATION POUR LE MENTAL NÉGATIF

*Chaque fois que vous avez besoin d'équilibrer la négativité et le zèle protecteur du mental négatif, faites cette méditation. Elle nettoie le subconscient des pensées négatives, de la peur, et de tous les influx et émotions non désirées. Alors le mental négatif peut véritablement jouer son rôle: vous soutenir en vous connectant à l'Infini Créateur, l'Inconnu, qui vous maintient et vous protège. La posture de cette méditation invite le calme et l'humilité: on l'appelait avant « Posture du Mendiant ».*



Assis en posture confortable, le dos droit. Formez une coupe avec les mains, paumes vers le ciel, les doigts de la main droite sur ceux de la main gauche. Placez cette coupe à la hauteur du centre du Cœur. Les coudes sont détendus sur la cage thoracique. Les yeux sont presque fermés, et le regard est porté vers le creux des mains.

Inspirez longuement et profondément par le nez. Expirez par la bouche, en soufflant un courant continu en direction des mains.

En inspirant, prenez conscience des pensées, des émotions, des attachements et des énergies négatives; laissez remonter à votre attention de tout ce qui vous pollue, vous pèse ou vous distrait en vous (dans votre subconscient) et autour de vous (dans le « mental collectif » qui interagit avec votre aura); faites remonter ces choses à la surface de votre conscience.

En expirant, défaites-vous consciemment de ces influx négatifs; laissez-les vous quitter.

Continuez cette respiration 11 à 31 minutes.

Pour terminer, inspirez, puis expirez complètement et suspendez le souffle, poumons vides, en rentrant le nombril, et concentrez-vous sur chaque vertèbre, une par une; sentez ainsi votre colonne vertébrale aussi ferme qu'un mât, que la colonne d'un temple ou que le tronc d'un chêne. Maintenez ce vide quelques secondes. Puis inspirez puissamment, expirez et recommencez. Faites cela 3 à 5 fois, puis détendez-vous.