

Méditation pour un mental invincible à l'âge du Verseau

Le 5 février 1992 – Yogi Bhajan



Position : Assis, la colonne vertébrale droite. La main gauche en position de Gian Mundra, le bout de l'index touchant le bout du pouce et reposant sur le genou gauche avec le bras tendu. Levez la main droite à environ 30 centimètres devant la poitrine, tenez la feuille avec le mantra et concentrez-vous sur les mots écrits pendant que vous chantez. Si vous n'avez pas la feuille avec le mantra, mettez votre main en angle avec la paume ouverte et le poignet droit comme si vous lisiez le mantra. (Idéalement, imprimez le mantra et lisez-le pendant que vous chantez. Nous avons créé une version imprimable que vous pouvez télécharger.)

Yeux : Appliquez la fermeture de la nuque et regardez vers le bout du nez pour voir le mantra ou la paume de la main. Quand il donna cette méditation, il nous demanda de garder la concentration avec les yeux, d'être attentif et de ne pas dériver. Si vous n'avez pas la feuille, utilisez la paume de la main, mais gardez la concentration.

Mantra : Concentrez-vous sur le mouvement de la langue et du courant sonore tandis qu'il crée un temps et un espace. Chantez la marche du Verseau avec Nirinjan Kaur. Devenez une symphonie. Pour 7 minutes (27 minutes pour une pratique de 31 minutes), ensuite, continuez à chanter, fermez les yeux, mettez les mains l'une sur l'autre et sur le coeur. Appuyez fermement les mains sur la poitrine. Pressez fortement. Pour 2 minutes. Gardez vos mains sur le coeur et commencez à chuchoter le mantra. Chuchotez puissamment. Pour 1 minute. Pour terminer : Chantez sans la musique pour 30 secondes. Inspirez, expirez et relaxez-vous.

Sat Siri : Vérité, prospérité projective, grandeur.
Siri Akal: Grand immortel, celui qui ne connaît pas la mort
Siri Akal: Grand immortel, celui qui ne connaît pas la mort
Maha Akal : Impérissable infini
Maha Akal : Impérissable infini
Sat Nam : Vérité comme identité ou Identité de tout ce qui existe
Akal Moort : Forme incarnée ou image de l'infini
Wahé Guru : Totale extase de Dieu et de l'existence.

Note : « Grand » garde une touche limitée. « Infini » dans Maha est sans limite ou forme. Le mantra est prononcé : Sat Siree, Siree Akaal, Siree Akaal, Mahaa Akaal, Mahaa Akaal, Sat Naam, Akaal Moorat, Wha-hay Guroo. Voir : Tools for Students/Teachers

(outils pour étudiants/enseignants) à www.kundaliniresearchinstitute.org pour écouter la prononciation.

Temps : 11 à 31 minutes

Commentaires : En face de tout grand changement, nous confrontons trois impulsions destructives : s'isoler et se retirer, nier ou fantasmer sur l'avenir et vivre avec cupidité ou dans l'indigence au lieu de la prospérité. Ce mantra contrecarre ces trois tendances et instille le mental avec courage et calibre.

Vous pouvez acheter le DVD de cette classe « 1.000 ans et au-delà depuis la Source » à www.kundaliniresearchinstitute.org

- Sat Siri : Vérité, prospérité projective, grandeur.
- Siri Akal: Grand immortel, celui qui ne connaît pas la mort
- Siri Akal: Grand immortel, celui qui ne connaît pas la mort
- Maha Akal : Impérissable infini
- Maha Akal : Impérissable infini
- Sat Nam : Vérité comme identité ou Identité de tout ce qui existe
- Akal Moort : Forme incarnée ou image de l'infini
- Wahé Guru : Totale extase de Dieu et de l'existence.