

# Méditation avec le Magic Mantra



"Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad est le plus puissant de tous les mantras. Il n'y a rien qui l'égale, et rien ne peut l'expliquer. Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad est un mantra pritam - l'ensemble du Siri Guru Granth Sahib\* n'est rien d'autre qu'une explication de ce mantra. Il est si fort qu'il élève le soi au-delà de la dualité et établit le flot de l'esprit. Ce mantra rendra le mental si puissant qu'il supprimera tous les obstacles.

Nous l'appelons le " mantra magique " car son effet puissant se produit rapidement et dure longtemps. Mais il doit être chanté avec révérence, dans un lieu de révérence. Lorsque vous méditez sur ce mantra, veillez à ce que votre environnement soit empreint de sérénité et que vous le pratiquiez avec révérence.

Vous pouvez vous moquer de tous les mantras que vous voulez, sauf celui-ci, car il est connu pour avoir un effet de retour. Normalement, les mantras n'ont pas de contrecoup. Quand vous les chantez bien, ils vous donnent leurs bénéfices, mais si vous les chantez mal, ils n'ont pas d'effets négatifs. S'ils ne vous font pas de bien, au moins ils ne vous feront pas de mal. Mais si vous chantez mal Ek Ong Kar, Sat Gur Prasad, cela peut vous nuire. Je dois vous donner cet avertissement fondamental. Ce mantra n'est pas secret, mais il est très sacré. Donc, chantez-le avec révérence, écrivez-le avec révérence, et utilisez-le avec révérence.

Normalement, nous chantons le nom divin avant de pratiquer ce mantra. Soit on chante le Mul Mantra (Ek Ong Kar, Sat Nam, Karta Purkh, Nirbho, Nirvair, Akal Murat, Ajuni, Saibhang, Gur Prasad, Jap : Aad Such, Jugad Such, Haibhi Such, Nanak Hosee Bhee Such) ou le Mangala Charan Mantra (Aad Guray Nameh, Jugad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh) avant de méditer pour se préparer." - Extraits d'une conférence donnée par Yogi Bhajan le 26 avril 1976.

## Méditation avec le « Magic Mantra »

Enseignée le 26 avril 1976

"Soyez bons, conscients et compatissants. Le monde entier sera votre ami." Yogi Bhajan

Posture : Asseyez-vous dans une posture méditative confortable.

Mudra : Levez vos mains au niveau de votre cœur, paumes vers le haut, coudes détendus sur les côtés. Formez une coupe peu profonde de vos mains en plaçant les côtés de vos mains ensemble depuis la base des paumes jusqu'aux extrémités des doigts de Mercure (auriculaires). Tous les doigts sont ensemble mais ne sont pas rigides. Ouvrez les pouces en les éloignant des mains. La coupe n'est pas profonde, les bords de la coupe sont à environ trente degrés au-dessus de l'axe parallèle.

Il est important de garder la "ligne de Mercure" connectée ; les extérieurs des mains se touchent depuis les doigts de Mercure jusqu'à la base des paumes. Normalement, il n'y aura pas d'ouverture quelconque, mais certaines personnes auront un espace entre leurs petits doigts. Gardez cet espace au minimum.

Yeux : Fermez les yeux et regardez vos mains à travers vos paupières fermées.

Mantra : Chantez Ek Ong Kar Sat Gur Prasad\*\* sur un ton monocorde, en laissant la respiration trouver son propre rythme. Une répétition du mantra prend entre quatre et cinq secondes. Continuez pendant 31 minutes.

Commencez par trois minutes et progressez lentement jusqu'à la durée totale.

31 minutes de cette méditation peuvent vous maintenir dans un état très élevé. Pratiquer cette méditation sur une longue période peut vous donner une certaine stimulation qui est au-delà de toute explication. N'oubliez pas de pratiquer ce mantra avec révérence dans des environnements respectueux à tout moment.

\* Le Siri Guru Granth Sahib est vénéré comme le guru vivant des sikhs, c'est un livre sacré contenant les paroles mystiques de nombreux êtres éclairés qui ont écrit alors qu'ils étaient en état d'union (yoga) avec le divin.

\*\* Yogi Bhajan a également enseigné ce mantra d'une autre manière : Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar comme dans le Gutka Kriya. Les deux façons sont correctes.