

---

Méditation pour le nouveau millénaire - Soyez un être humain créatif  
Yogi Bhajan, 19 avril 2001, Los Angeles



1. Asseyez-vous le dos droit et les jambes croisées. Placez vos deux mains sur votre visage, en le couvrant totalement. Chantez le mantra « Hume Hum, Brahm Hum » de Nirinjan Kaur. Couvrez votre visage, couvrez votre karma. Continuez pendant 11 minutes.
2. Maintenez la posture et respirez longuement et profondément en écoutant le mantra. Continuez pendant 3 minutes.
3. Pour terminer, inspirez profondément, tenez, expirez. Répétez deux fois le cycle.
4. Détendez-vous.

*Pratiquez cette méditation tous les jours pendant 11 minutes, sans rien demander d'autre. Le « Hume Hum Brahm Hum » est votre graine essentielle - vous avez besoin de cette prise de conscience dans votre être. Vous devez commencer progressivement pour que la Nature et l'environnement puissent vous soutenir. Vous réaliserez avec bonheur que vous êtes partie du tout et que le tout est partie de vous. Commencez maintenant - c'est essentiel ! Je peux vous l'assurer car j'ai traversé des calamités sans fin juste en continuant à chanter « Hume Hum, Brahm Hum ».*