

Méditation pour un esprit invincible

Partie 1



1. Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite et un verrouillage du cou.
2. La main gauche est en Gyan Mudra et repose sur le genou avec le bras tendu.
3. Levez la main droite à environ 30 cm devant la poitrine, en tenant la feuille de mantra et en vous concentrant sur les mots écrits pendant que vous chantez.
4. Si vous n'avez pas de feuille de mantra, inclinez votre main comme si vous lisiez une feuille de papier, avec la paume ouverte et le poignet droit.
5. Idéalement, vous imprimeriez le mantra sur une feuille de papier et le liriez pendant que vous chantez.
6. Appliquez la fermeture du cou et regardez vers le bas du nez pour voir la feuille de mantra ou la paume. Lorsqu'il a donné cette méditation, Yogi Bhajan nous a demandé de focaliser les yeux, de faire attention et de ne pas dériver. Si vous n'avez pas la page à partir de laquelle lire, utilisez la paume de la main mais continuez à vous concentrer.
7. Le mantra est [Sat Siri Siri Akal par Nirinjan Kaur](#) - mis à la "Marche du Verseau". Le mantra complet est « Sat Siri Siri Akal. Siri Akal Mahal Akal. Maha Akal Sat Nam. Akal Murat Wahe Gourou.

Sat Siri : vérité, prospérité projective et grandeur

Siri Akal : un grand éternel qui ne connaît pas la mort

Maha Akal : Infini Qui est Immortel

Sat Nam : la vérité comme identité, identité de tout ce qui est

Akal Murat : Forme incarnée ou image de l'infini

Wahe Guru : Totalité extatique de Dieu et de l'Existence



8. Chantez le mantra avec la musique. Devenez une symphonie.
9. Pratiquez pendant **7 minutes** (ou 27 minutes pour une pratique de 31 minutes.)

Partie 2

1. Continuez à chanter avec la musique.
2. Fermez les yeux et placez les mains au centre du cœur, la paume gauche sur le cœur, la paume droite reposant sur la main gauche.
3. Appuyez fermement les mains sur la poitrine. Appuyez fort.
4. Continuez pendant **2 minutes**.

Partie 3

1. Gardez vos mains sur le cœur et commencez à chuchoter le mantra.
2. Chuchotez puissamment pendant **1 minute**.

Partie 4

Chantez sans musique pendant **1 minute**.

Pour terminer : Inspirez, expirez et détendez-vous.

Commentaires : Face à tout grand changement, nous sommes confrontés à trois pulsions destructrices :

- être seul et retiré,
- nier ou fantasmer sur l'avenir à venir,
- et vivre dans l'avidité ou la pénurie au lieu de la prospérité.

Ce mantra contrecarre ces trois tendances et inculque à l'esprit courage et calibre.

Concentrez-vous sur le mouvement de la langue et la sensation du son car il crée un temps et un espace.

Notez la différence subtile dans la signification des mots « Siri » et « Maha ». « Grand (Siri) » a encore une touche de finitude ; "Infini (Maha)" n'a pas de finitude ou de forme.

Traduction Param Prakash Kaur