

Méditation pour les moments où vous ne voulez pas être vous-même.

« Asseyez-vous en posture facile, la colonne vertébrale droite, la poitrine ouverte, le menton rentré.

Les mains sont dans un mudra, les deux mains de la même manière. Les coudes sont pliés et le long du corps, un peu en avant, mais ils se touchent.

Les mains sont tournées vers le ciel et les pouces, les doigts de Jupiter et les auriculaires sont tendus. Les pouces sont tournés vers le corps. Les doigts de Saturne et du soleil (majeur et annulaire) sont pliés vers la paume mais ne la touchent pas.

Les yeux sont fermés.

Allez dans le néant, vous n'existez pas, pas de pensée du tout, supprimez la pensée. »

Yogi Bhajan continue de parler pour aider les étudiants à sortir de leurs pensées.

« Pas de peur, pas de sécurité. Pas d'existence. »

Au bout de **15 minutes**, il commence à jouer du gong.

Les élèves se projettent vers l'extérieur.

« Flottez avec lui ! »

20 minutes en tout.

Ensuite, ils secouent et bougent tout le corps en restant assis.

Les tambours du Punjab sont joués pendant **4 minutes et demi**.

Les tambours punjabi continuent à jouer.

« Tapez sur vos genoux avec vos deux mains, puis frappez-les ensemble devant votre poitrine en un rythme lent ». **1 minute et demi**.

« Tapez ensuite sur les genoux, tapez sur la poitrine, chaque main sur sa propre partie de la poitrine, puis tapez les mains ensemble devant la poitrine ». **1 minute**.

« Ensuite, frappez sur les genoux et frappez les mains au-dessus du front, puis les mains montent encore plus haut et reviennent sur les genoux en formant une sorte de cercle, ce qui stimule le psychisme. » **1 minute**.

Arrêtez maintenant la musique.

« Inspirez profondément, maintenez et poussez les mains l'une contre l'autre au-dessus du front aussi fort que vous le pouvez. Très fort. Tenez 15 secondes et expirez. » 3 fois

Détendez-vous !

« C'est une méditation pour les moments où vous ne voulez pas être vous-même. Parfois, je ne veux pas être Yogi Bhajan, je ne veux pas me marier, je ne veux pas avoir d'enfants, je ne veux pas être un yogi. Et c'est normal, cela arrive de temps en temps. Un roi ne veut pas porter sa couronne ce jour-là. »