

Méditation pour la guérison avec le Siri Gaitri mantra

Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand*.



MUDRA : Les coudes sont repliés de façon décontractée contre les côtes. Tendez les avant-bras latéralement en faisant un angle de **45°** par rapport à la ligne médiane du corps. Les paumes sont à plat, tournées vers le haut, les poignets à angle droit, les doigts joints sauf les pouces qui sont écartés. Gardez consciemment les paumes à plat pendant toute la durée de la méditation.

MANTRA : Le mantra est constitué de huit sons fondamentaux

RAA MAA DAA SAA, SAA SAY SO HUNG

Tirez fortement le nombril vers l'arrière sur **SO** et sur **HUNG**. **HUNG** est un son bref et ne se prolonge pas. Tronquez-le en tirant puissamment le nombril vers l'arrière. Chantez un cycle complet du mantra, puis inspirez profondément et recommencez. Pour chanter correctement ce mantra, veillez à bien articuler chaque son. Percevez la résonance dans la bouche et dans les sinus. Laissez votre esprit se concentrer sur les qualités évoquées par la combinaison des sons.

DURÉE : Chantez puissamment pendant **11 à 31 minutes**.

POUR TERMINER Inspirez profondément et gardez les poumons pleins pendant que vous faites une prière de guérison visualisez la personne que vous souhaitez voir guérie (y compris vous-même) en pleine santé, rayonnante et forte. Imaginez la personne enveloppée complètement de lumière blanche curative, et définitivement guérie. Puis, expirez et inspirez profondément à nouveau, gardez les poumons pleins et offrez votre prière. Puis tendez les bras au-dessus de la tête et secouez vigoureusement les mains et les doigts.

COMMENTAIRES

Certains mantras se chérissent comme le plus rare et le plus précieux des bijoux. Le Siri Gaitri mantra (c'est aussi un Siri mantra, et un Sushmana mantra) est un tel joyau. Il est unique et capte l'énergie rayonnante et curative du Cosmos, comme un joyau capte la lumière du soleil. Comme un joyau, il s'adapte à différentes occasions et à différents objectifs. Lorsqu'il partagea cette technologie, Yogi Bhajan enseigna une série de méditations qui utilisent la dynamique intérieure de ce mantra. Leur maîtrise confère guérison et conscience.

Le mantra est un *Shushmana* mantra. Il contient huit sons qui favorisent le passage de la Kundalini dans le canal central de la colonne vertébrale et dans les chakras. Lorsque cela arrive, il se produit généralement un ajustement métabolique important qui permet de s'adapter à ce nouveau niveau d'énergie dans le corps. Cela agit également sur le cerveau. Les sons équilibrent les cinq zones des hémisphères gauche et droit du cerveau, afin d'activer le mental neutre.

Ce mantra utilise un courant sonore et ces sons créent une juxtaposition d'énergies.

RAA signifie l'énergie du soleil : forte, lumineuse et chaude. Elle dynamise et purifie.

MAA c'est l'énergie de la lune elle est réceptive, froide et nourrissante.

DA A c'est l'énergie de la terre. Elle est sécurisante, personnelle et c'est la base de l'action.

SAA c'est l'Infini impersonnel, le cosmos dans toutes ses dimensions ouvertes et sa totalité.

Le mantra répète ce son une deuxième fois cette répétition constitue un tournant. La première partie de ce mantra est ascendante et s'étend à l'Infini. La deuxième partie fait basculer les qualités de l'éther le plus

subtil et le plus élevé, et les faits redescendre sur la terre. Elle tisse ensemble l'éther et la terre *SAA* c'est l'infini impersonnel.

SAY, représente la totalité de l'expérience, et qui est personnel. C'est l'expression d'un « Tu » sacré. C'est l'incarnation de *SAA*.

SO. C'est le sens personnel de la fusion et de l'identité.

HUNG, c'est l'infini, vibrant et réel.

Les deux qualités prises ensemble (**SO** et *HUNG*) signifient « Je suis Toi ».

Lorsque vous chantez ce mantra, vous accomplissez un cycle énergétique et vous traversez le circuit des chakras. Vous grandissez vers l'infini, puis vous transformez le lien entre fini et Infini avec *SAA*. Et enfin, vous revenez vers une incarnation et un mélange de pureté.