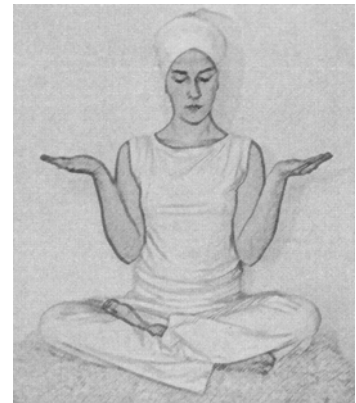


Méditation pour la guérison avec le « Siri Gaitri » mantra

- **Position** : Assis jambes croisées, les coudes collés confortablement contre les côtes, étendez les avant-bras à 45° depuis le centre du corps. Les paumes des mains sont à plat tournées vers le ciel, les poignets tirés vers le bas, les doigts joints et les pouces tendus. Le menton est légèrement rentré.
- **Mantra** : **RAA MAA DAA SAA SAA SAY SO HONG**
Chantez le mantra entier sur une seule expiration en reprenant la mélodie du Canon de Pachelbel. Tirez le nombril puissamment en arrière sur « **SO** » et « **HONG** ». « **HONG** » est un son bref et ne se prolonge pas. Coupez-le en tirant puissamment le nombril vers l'arrière. 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 les différents sons (voir commentaire plus bas).
- **Durée** : Chantez puissamment pendant **11 à 31 minutes**.
- **Pour finir** : Inspirez profondément et pendant que vous retenez votre respiration, visualisez la personne (ou vous-même) que vous souhaitez guérir comme étant totalement en bonne santé, baignant dans une lumière blanche de guérison, complètement guérie. Expirez et recommencez 2 fois cette visualisation. Ensuite, levez les bras en l'air et secouez les bras et les mains.
- **Pratique en groupe** : Faire mettre les participants en cercle. Demander si quelqu'un veut se mettre au centre pour profiter de l'énergie de guérison du groupe. Demander de choisir à qui envoyer l'énergie de guérison : soi-même ou une autre personne si on ne l'applique pas à soi-même.



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 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.

Ce 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 se produit, cela entraîne 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.

Le mantra utilise un courant sonore. Ces sons créent une juxtaposition d'énergies.

- **RAA**, signifie l'énergie du soleil : fort, lumineux et chaud. Dynamise et purifie.
- **MAA**, c'est l'énergie de la lune : réceptive, fraîche et nourrissante.
- **DAA**, c'est l'énergie de la terre : solide, personnelle, à la base de l'action.
- **SAA**, c'est l'Infini impersonnel, le cosmos dans toute 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 fait redescendre sur la terre. Il tisse l'éther avec la terre ! **SAA**, c'est l'Infini impersonnel. Puis vient :

- **SAY**, qui 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.
- **HONG**, c'est l'Infini, vibrant et réel. Les deux qualités prises ensemble (**SO** et **HONG**) signifient « Je suis Toi ».

Lorsque vous chantez ce mantra, vous effectuez un cycle énergétique et vous passez par le circuit des chakras. Vous grandissez vers l'Infini, puis vous convertissez le lien entre fini et Infini avec **SAA**. Puis, vous revenez vers une incarnation et un mélange de pureté.