

## Méditation « KIRTAN KRIYA » ou « SA-TA-NA-MA »

**Position** : Assis bien droit, jambes croisées en tailleur, mains en gyan mudra posées sur les genoux, concentré au 3<sup>ème</sup> œil.

Émettez les 5 sons primordiaux ou Panj Shabad - S, T, N, M, A - sous la forme :

SA - l'Infini, le cosmos, le commencement  
TA - la vie, l'existence  
NA - la mort  
MA - la renaissance

C'est le cycle de la création. De l'Infini, vient la vie et l'existence individuelle. De la vie, vient la mort ou le changement. De la mort, vient la renaissance de la conscience à la joie de l'Infini par lequel la compassion conduit à la vie. Ce courant sonore est représenté musicalement comme suit :



Chaque répétition du mantra dans son entier prend 3 à 4 secondes. Les coudes sont raides lorsque vous chantez, et le bout de chaque doigt presse alternativement le bout du pouce, avec une ferme pression. A chaque fois que vous effectuez un mudra en joignant le pouce avec un doigt, votre ego fixe l'effet de ce mudra dans la conscience. Les effets sont différents en fonction de chaque doigt.

- Sur le SA, pressez le doigt de Jupiter (l'index) avec le pouce (B). Vous activez la capacité de connaissance.
- Sur le TA, pressez le doigt de Saturne (le majeur) avec le pouce (C). Vous activez la capacité de sagesse, d'intelligence et de patience.
- Sur le NA, pressez le doigt du Soleil (l'annulaire) avec le pouce (D). Vous activez la capacité de vitalité et d'énergie vitale.
- Sur le MA, pressez le doigt de Mercure (l'auriculaire) avec le pouce (E). Vous activez la capacité de communication.
- Puis, recommencez avec l'index et ainsi de suite ...

Chantez dans les trois langages de la conscience :

- Humain : les choses, le monde : voix normale ou haute voix.
- Amoureux : désir d'appartenir: chuchoté.
- Divin : infini: mentalement (en silence).

Commencez le kriya à voix normale pendant 2 minutes, puis à voix chuchotée pendant 2 minutes, enfin silencieusement pendant 4 minutes, puis revenez au chuchotement pendant 2 minutes, puis à voix haute pendant 2 minutes.

*Inspirez et expirez.* Pour sortir complètement de la méditation, étirez les mains vers le haut le plus possible et écartez-les largement. Étirez la colonne vertébrale et *prenez plusieurs inspirations et expirations profondes*; puis relaxez-vous.

**Commentaires** : La pratique de cette méditation amène un équilibre total pour le psychisme individuel. En faisant vibrer le son sur chaque doigt, vous alternez vos polarités électriques. L'index et l'annulaire sont chargés négativement dans leur rapport avec les autres doigts. Ceci amène un équilibre dans la projection de l'aura.

Si, pendant la partie silencieuse de la méditation, votre esprit vagabonde sans que vous puissiez le contrôler, revenez au chuchotement, puis à la voix haute, puis au chuchotement et enfin, revenez au silence. Refaire ceci aussi souvent que nécessaire.

La pratique de cette méditation peut entraîner des problèmes si elle n'est pas faite correctement. Quelques personnes ont des maux de tête en pratiquant ce kriya. La raison la plus courante est la mauvaise circulation du prana dans les centres solaires. Pour éviter ce problème ou le corriger, vous devez méditer sur le son primal en projetant l'énergie en forme de **L** : lorsque vous chantez **SA**, par exemple, le **S** commence au sommet de votre tête et le **A** se termine entre les 2 sourcils, comme projeté à l'infini. Le flux d'énergie suit le canal énergétique appelé "Cordon d'or", établissant ainsi une connexion entre les glandes pinéale et hypophyse.

