

Kirtan Kriya

Sadhana Guidelines, Transition to a heart-centered world, Art, Science, Application, Addition Set, Transformation 1, Introduction to KY

Assis, le dos bien droit, méditez au pont entre les sourcils et produisez les 5 sons primaires, le Panj Shabaad – S, T, N, M, A :



SA – infini, cosmos, le début

TA – la vie, l'existence

NA – la mort, la fin

MA – la renaissance



C'est le cycle de la création. De l'infini vient la vie et l'existence individuelle. De la mort vient la renaissance de la conscience vers la joie de l'infini à travers laquelle la compassion ramène vers la vie.

Une répétition prend environ 3 à 4 secondes.



Restez assis, les coudes tendus pendant que vous chantez, touchez avec le bout du pouce,

l'index en chantant SA (Jupiter)

le majeur en chantant TA (Saturne)

l'annulaire en chantant Na (Soleil)

l'auriculaire en chantant Ma (Mercure)



Chantez dans les trois langages de la conscience humaine

humain : à haute voix – le monde matériel

aimant : en chuchotant – le monde émotionnel

divin : mentalement – le monde spirituel

Chantez 5 min à haute voix, puis 5 min en chuchotant, en silence pendant 11 min puis chuchotez 5 min et à haute voix 5 min.

Pour terminer, inspirez profondément, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-vous le plus possible. Prenez plusieurs profondes inspirations et relaxez-vous.

Commentaires :

A chaque fois que vous fermez une mudra en joignant les bouts des doigts, votre ego « sèle » l'effet du mudra dans votre conscience. Les effets sont les suivants :

Indexe	Jupiter	Gyan Mudra	Savoir, connaissance
Majeur	Saturne	Shuni Mudra	Intelligence, patience, savoir
Annulaire	Soleil	Surya Mudra	Vitalité, énergie
Auriculaire	Mercure	Budhi Mudra	Communication

Ce kriya apporte un équilibre mental complet à la psyché individuelle. En vibrant sur les bouts de chaque doigt, vous changez vos polarités électriques. L'index et l'annulaire sont électriquement négatifs, comparé à l'autre doigt. Ceci crée un équilibre dans la projection électromagnétique de l'aura.

Si pendant la période silencieuse votre esprit ne cesse pas de se balader d'une manière incontrôlable, revenez au chuchotement, puis à la haute voix pour revenir au chuchotement et à nouveau au silence. Recommencez autant de fois que nécessaire.

Pratiquer cette méditation est en même temps un art et une science. C'est un art dans la manière de mouler la conscience et dans le raffinement de la sensation et de l'aperçu qu'il produit. Des méditations ont des actions codifiées envers la réaction de la psyché. Mais comme elles sont efficaces et exactes, elles peuvent aussi causer des problèmes si ne pas fait correctement.

Certaines personnes ont des maux de tête en pratiquant Kirtan Kriya. La raison la plus courante pour ceci est une mauvaise circulation du prana dans les centres solaires. Pour éviter ou corriger ce problème, si c'est déjà arrivé, vous devez méditer sur le son primaire dans la forme du « L ». Ceci veut dire que quand vous méditez vous sentez qu'il y a un flux entrant continue d'énergie cosmique dans votre centre solaire, la dixième porte. Pendant que l'énergie entre par votre chakra coronal, vous posez Sa, Ta, Na, Ma là-haut.

Quand vous chantez « Sa », par exemple, le « S » démarre en haut de la tête et le « A » termine à travers les sourcils en se projetant vers l'infini. Ce flux d'énergie suit le chemin énergétique appelé la corde dorée – la connexion entre la glande pinéale et la glande pituitaire.

SA – TA – NA – MA est la forme primaire ou nucléoïde de « Sat Nam ». Elle a l'énergie de l'atome en elle car nous rompons l'atome (ou bij) du son « Sat Nam »

Vous pouvez chanter ce mantra en toute position en respectant les requis suivants :

- 1 – gardez le dos droit
- 2 – focalisez sur le point entre les sourcils
- 3 – utilisez la méditation en forme de « L »
- 4 – vibrez le Panj Shabad dans les 3 langages
- 5 – utilisez du bon sens yogique sans fanatisme.

Siri Singh Sahib disait au solstice d'hiver en 1972 qu'une personne qui porte du blanc pure et qui médite sur ce flux sonore pendant 2h1/2 tous les jours pendant un an, saura l'inconnu et verra l'invisible. A travers de la pratique constante, l'esprit se réveille aux capacités infinies de l'âme pour le sacrifice, le service et la création.