

Asseyez-vous les jambes croisées.

POSITION DES YEUX : Méditez sur le point entre les sourcils.

MANTRA : Projetez les cinq sons fondamentaux (panj shabd) : S, T, N, M, A sous leur forme originelle.

- SAA** : Infini, cosmos, commencement
- TAA** : Vie, existence
- NAA** : Mort, changement, transformation
- MAA** : Renaissance

Chaque répétition du mantra dure **3 à 4 secondes**.

C'est le cycle de la Création. De l'Infini vient la vie et l'existence individuelle.

Après la vie vient la mort ou le changement.

Après la mort vient la renaissance de la conscience, à la joie de l'Infini, par lequel la compassion conduit à nouveau à la vie.

MUDRA : Ce mantra peut se pratiquer avec différents mudras. Le plus courant utilise gyan mudra pour commencer. Les bras sont tendus, les coudes effacés, et le mudra change avec le mantra lorsque l'extrémité de chaque doigt vient toucher, l'un après l'autre, l'extrémité du pouce, en exerçant une pression ferme.

- Sur **SAA**, mise en contact du pouce avec l'index (Jupiter)
- Sur **TAA**, contact avec le majeur (Saturne)
- Sur **NAA**, contact avec l'annulaire (Soleil)
- Sur **MAA**, contact avec l'auriculaire (Mercure)

Chantez dans les trois langages de la conscience :

- Le langage humain : à voix haute, voix normale ou forte (le monde).
- Le langage des amants : à voix basse en chuchotant puissamment (le désir d'appartenir).
- Le langage divin : en silence (l'Infini).

DURÉE : Commencez ce kriya à voix haute pendant **5 minutes**, puis chantez à voix basse pendant **5 minutes**, puis silencieusement pendant **10 minutes**. Puis reprenez à voix basse pendant **5 minutes**, puis à voix haute pendant **5 minutes**. La durée de cette méditation peut varier, mais les proportions entre voix haute, voix basse et silence doivent être respectées.

POUR TERMINER : Cette séquence prend 30 minutes. Faites-la suivre par une minute de prière silencieuse. Puis inspirez, expirez. Etirez la colonne vertébrale en levant les mains le plus haut possible et en écartant les doigts largement. Respirez profondément plusieurs fois. Détendez-vous.

COMMENTAIRES

Chaque fois que le mudra se referme en joignant le pouce avec un autre doigt, l'ego « scelle » l'effet de ce mudra dans la conscience. Les effets sont les suivants :

Index	Gyan mudra	Connaissance
Majeur	Shuni mudra	Sagesse, intelligence, patience
Annulaire	Surya mudra	Vitalité, énergie de la vie
Auriculaire	Buddhi mudra	Aptitude à communiquer

Cette méditation apporte un équilibre mental complet à la psyché individuelle. La vibration des sons, en phase avec le contact entre les différents doigts, alterne les polarités électriques. L'index et l'annulaire sont négatifs électriquement, par rapport aux autres doigts. Cela établit un équilibre dans la projection électromagnétique de l'aura.

(Suite page suivante)

