

*"Kundalini Yoga is... a practice of experience of a person's own excellence
which is dormant and which is awakened." -Yogi Bhajan 7/26/96*

Asseyez-vous colonne droite en Posture Facile.

Yeux: Méditez au Point entre les deux sourcils.

Mantra: Produisez les cinq sons primaires (panj shabd): S, T, N, M, A, dans leur forme verbale originale :

SAA: Infinité, cosmos, commencement

TAA: Vie, existence

NAA: Mort, changement, transformation

MAA: Renaissance

Chaque répétition de l'ensemble du mantra dure 3 à 4 secondes. 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, à travers laquelle la compassion ramène à la vie.

Mudra: Ce mantra peut être pratiqué avec de nombreux mudras différents. Il est habituel de commencer avec le Gyan Mudra. Les coudes sont tendus pendant qu'on chante, et le mudra change, chaque pointe de doigt touchant à tour de rôle la pointe du pouce, avec une pression ferme.

Sur SAA, pression avec l'index (Jupiter)

Sur TAA, pression avec le majeur (Saturne)

Sur NAA, pression avec l'annulaire (Soleil)

Sur MAA, pression avec l'auriculaire (Mercure)

Chantez selon les trois langages de la conscience:

Humain: voix normale ou forte (le monde)

Amants: un murmure puissant (languissement du retour)

Divin: mentalement; silencieux (Infinité)

Temps: Commencez le kriya à voix normale pendant 5 minutes; Puis murmurez pendant 5 minutes; puis descendez profondément dans le son, en vibrant silencieusement pendant 10 minutes. Puis revenez au chuchotement pendant 5 minutes, puis à haute voix pendant 5 minutes. La durée de la méditation peut varier, et en fonction, la proportion de voix haute, chuchotement, silence, chuchotement, voix haute, qui doit rester la même.

