

## Méditation Shabd kriya

Yogi Bhajan 4 janvier 1977

**Posture :** S'asseoir avec la colonne droite. Placer les mains sur les cuisses, les paumes vers le haut avec la droite sur la gauche (A1). Les pouces se touchent pointant vers devant (A2). Le regard est fixé sur le bout du nez, les paupières à moitié fermées. Inspirer en 4 fois égales, en vibrant mentalement les sons Sa Ta Na Ma. Tenir la respiration en vibrant le mantra 4 fois pour un total de 16 temps. Expirer en 2 fois égales en projetant mentalement « Wahe Guru ». Continuer pendant 15 à 62 minutes.

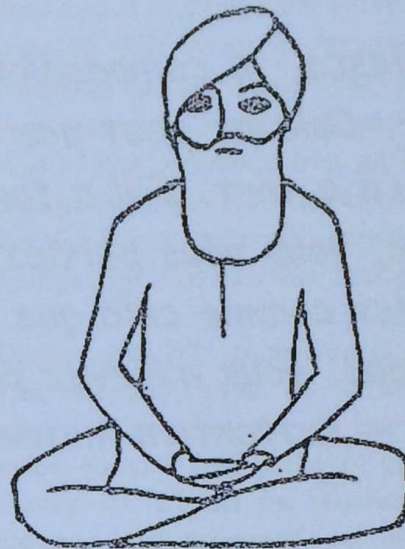
### Commentaires

Le meilleur moment pour pratiquer ce kriya est le soir avant de se coucher. En le pratiquant régulièrement le sommeil sera profond et reposant et les nerfs seront régénérés. Après quelques mois, le rythme de la respiration pendant le sommeil sera régulé de manière subconsciente dans le même rythme. Vous penserez mieux, travaillerez mieux, partagerez mieux, aimerez mieux et combattrez mieux. Ce mantra rythmique va même pénétrer dans votre vie quotidienne pour que vous l'entendiez automatiquement et preniez le rythme de la respiration.

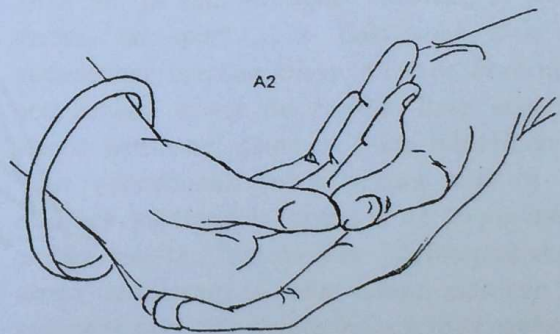
De manière mystique, l'effet se comprend de manière numérolgique. Le nombre 11 est le nombre de l'Infini dans le monde matériel et le conquérant du monde physique. Le nombre 22 est le nombre Infini de l'appartenance et de la maîtrise du monde du royaume du mental. La respiration est régulée en 22 temps et donne à l'esprit le pouvoir de s'étendre à l'Infini.

Il ne peut y avoir assez de louanges pour cette méditation et de ses effets grandissant sur la personnalité. Elle donne de la radiance et cette radiance donne de la patience qui est la première condition de l'amour véritable. En amour vous donner sans faire attention aux erreurs de l'autre tout comme le soleil donne la lumière et la chaleur à tout le monde. L'intégration de cette universalité pratique dans la personnalité vient avec la discipline appliquée à cette pratique du Shabd Kriya.

Cette Méditation est tirée du livre : « Kundalini Meditation Manual for Intermediate Student »



A1



A2