

Kriya du Bouddha Souriant

selon l'enseignement de Yogi Bhajan

L'histoire raconte qu'après quarante jours de jeûne et d'ascèse méditative, Siddhartha était en bien piteux état, quasiment mort de faim et incapable de se déplacer. Le trouvant ainsi, un saint yogi prit soin de lui et le remit sur pied. Et quand enfin Siddhartha se remit à sourire, le yogi lui enseigna cette méditation. Puis, comme on le sait, Siddhartha trouva l'illumination permanente sous l'arbre *bodhi*, et devint le Bouddha. Il est dit que Jésus aussi apprit ce *mudra* lors de ses voyages. Bouddha, Jésus... si vous vous sentez inspirés par des êtres d'un tel calibre et d'une telle lumière, alors suivez leur exemple : pratiquez ce qu'ils pratiquaient, et vous atteindrez leur état de conscience.

Cette posture ouvre le flux d'énergie du Centre du Cœur. Par une pratique régulière et consciente de ce kriya exceptionnel, maîtrisez la subtilité de sa technologie et faites l'expérience de *sukha*, l'état de bonheur et de paix intérieure qu'elle apporte. Puis sentez-vous inspirés à enseigner cette méditation autour de vous, afin de contribuer à ce que la beauté, la paix et le bonheur se manifestent en tout et en tous.



Instructions : assis en posture confortable, les jambes croisées, le dos bien droit, le menton légèrement rentré pour aligner la nuque. Dans cette posture, repliez l'annulaire et l'auriculaire de chaque main, et maintenez-les ainsi avec le pouce. L'index et le majeur sont joints et tendus vers le haut.

Les coudes contre la cage thoracique, les paumes tournées vers l'avant, penchez légèrement les bras de vers l'avant (30 degrés). Afin de bien ouvrir la poitrine et de présenter le centre du cœur, tirez les épaules vers le bas et vers l'arrière, et rapprochez les omoplates.

Fermez les yeux et concentrez votre regard sur le point médian des sourcils (ou « troisième œil ») en chantant mentalement et en silence le mantra suivant:

SA TA NA MA

Continuez ainsi pendant 11 minutes, en respirant naturellement, longuement et profondément.

Pour terminer, inspirez profondément puis expirez ; ouvrez et fermez les poings rapidement plusieurs fois, puis détendez la posture.

Recommandations

- Même silencieusement, chantez fort : faites vibrer le mantra assez fort en vous, afin de stimuler vos systèmes nerveux et glandulaires.
- Faites vibrer intérieurement chaque syllabe, selon la séquence suivante (assez classique dans la pratique de ce mantra) :



- Projetez chaque syllabe à partir du troisième œil, comme une pulsation vers l'Infini. Concentrez votre regard, mais ne contractez pas votre visage.