

# Kriya pour invoquer le pouvoir intérieur de l' **Homme**

15 août 1997



1. Croisez les jambes en position assise facile, en demi-lotus ou en lotus. Posez vos mains sur le sol devant vous. Soulevez le poids de vos fesses et mettez-vous à genoux, les jambes croisées. Mettez votre poids dans vos mains et laissez tomber vos hanches vers l'avant de sorte que les genoux, les hanches et la colonne vertébrale forment une seule ligne. Étendez votre langue dans la pose du lion et chantez en suivant la musique. Chantez en tirant la langue ; cela peut être gênant, mais entraînez- vous. Musique : Wahe Guru (Siri Nagar Singh) 3 minutes

**Commentaires** : Un jour, votre langue pourra être sortie et vous pourrez chanter le Tresha Guru Mantra. *Waah Yantee, Kar Yantee, Jag Dut Patee, Aadak It Whaa- haa, Brahmaaday Trayshaa Guru, It Wha-hay Guru.*

Ce n'est pas un mantra sikh. Puis-je vous dire tout cela ? Patanjali, il y a des milliers d'années, a écrit sur ce mantra. Ce mantra appartient à Dieu. Dieu est ce que trois lettres, G-O-D, celui qui génère, celui qui organise, et celui qui détruit et délivre, c'est la faculté de Dieu, et il a trois identités. Celui qui fait cela, c'est son mantra personnel, "Wahe Guru".

Il n'y a que six lettres dans le monde entier qui peuvent vous donner la maîtrise de l'univers : Har, Hare, Hari, Wah-Hay Guru. C'est tout. Cela vous apportera toute la connaissance du monde et tout ce que vous voulez. Ce sont des sons et l'univers existe grâce aux sons. L'univers fonctionne sur une psyché sonore, pas sur autre chose. Il a une psyché sonore. Avec des mots, vous pouvez gagner le monde, avec un mot, vous pouvez perdre le monde.

Si votre langue peut être sortie, et dans cette posture vous pouvez la chanter, un jour vous me serez vraiment très reconnaissant. Cela donne le Vaach siddhi: tout ce que vous dites se produit.

Vos paroles pénètrent dans le cœur plutôt que dans la tête. Vous devenez un gagnant - et c'est la faculté d'un homme.

2. Sit in a cross-legged posture. Chin in and chest out. Make your hands into the shape of a hooded cobra and bring them up beside your shoulders, fingertips pointing forward. The elbows are down by your ribs. Squeeze your shoulder blades together behind you, taking the elbows and hands back as far as you can. Squeeze. Close your eyes and breathe long and deep. Go into absolute silence as you listen to the mantra. Music: Wahe Guru (Siri Nagar Singh) **38 Minutes**

3. Maintain the posture. Stop the music and begin chanting aloud. **90 Seconds**

**To End:** Inhale deep, hold, Cannon Fire exhale. Repeat twice more and relax.

**Comments:** There is no power outside of you. Says Nanak,

*Sab kuch Teri ander anther vey baye, bahar tuneto param pulay*

"Man has all the power inside the man and what he finds outside, he just goes into a zigzag, there is nothing outside you, which you can get."

How to invoke the power within you and bring it out is your success as a man. This is your criteria of life. Some people think that we are foolish to chant mantra every day. That is not true: *man tarang*, man is *mind* and *tarang* is a wave. Mental waves becomes purified with the excretion of the sound. Then the sound conquers things for you. You don't have to do anything.