

# 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.** Asseyez-vous jambes croisées, menton rentré et poitrine sortie. Formez un cobra avec vos mains et amenez-les à côté de vos épaules, le bout des doigts pointant vers l'avant. Les coudes sont au niveau de vos côtes. Serrez vos omoplates ensemble derrière vous, en ramenant les coudes et les mains aussi loin que possible. Serrez. Fermez les yeux et respirez longuement et profondément. Faites le silence absolu en écoutant le mantra. Musique : Wahe Guru (Siri Nagar Singh) **38 Minutes**

**3.** Maintenez la posture. Arrêtez la musique et commencez à chanter à haute voix. **90 secondes**

**Pour finir :** Inspirez profondément, retenez votre souffle, expirez. Répétez deux fois de plus et détendez-vous.

**Commentaire :** Il n'y a pas de pouvoir en dehors de vous. Nanak dit,

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

"L'homme a tout le pouvoir à l'intérieur de lui, il n'y a rien à l'extérieur de vous que vous puissiez obtenir."

La façon d'invoquer le pouvoir qui est en vous et de le faire ressortir est votre réussite en tant qu'homme. C'est votre critère de vie. Certaines personnes pensent qu'il est stupide de chanter des mantras tous les jours. Ce n'est pas vrai : man tarang, man est le mental et tarang est une onde. Les ondes mentales deviennent purifiées avec l'expression du son. Alors le son conquiert les choses pour vous. Vous n'avez rien à faire.