

## La Guidance de l'âme

Cette méditation, la Guidance de l'âme, est également connue sous le nom de Giaan Sudhaa Simran Kriya. Il a été dit que le perfectionnement de ce kriya peut donner à une personne le pouvoir sur la vie et la mort. Pratiquez-le et observez quelle expérience surgit des profondeurs de votre Soi.

Cet exercice peut devenir douloureux. Bien qu'il soit important de suivre la sagesse de votre corps si vous avez besoin de faire une pause, en général, pour ce kriya, plus vous ressentez la douleur, plus vous devez vous pousser à la traverser. Si vous pouvez maintenir le cap, vous arriverez à un stade où il n'y aura plus de douleur. Cet exercice est l'occasion d'apprendre à affronter votre douleur, votre calamité, et à la surmonter. Donnez-vous du pouvoir à travers cette pratique. Veillez à ce que les trois doigts restent écartés et rigides tout au long de l'exercice.

### La pratique

**Posture et Mudra :** Asseyez-vous en posture facile avec la colonne vertébrale droite. Mettez en contact le bout de l'index avec le bout du pouce. Les trois autres doigts doivent rester droits, les doigts étant écartés le plus possible.

Ancrez fermement les coudes pliés dans les côtés de la cage thoracique. Placez les mudras des mains devant chaque épaule, les paumes tournées vers l'avant. Inclinez les avant-bras vers l'avant à un angle de 45 degrés par rapport aux épaules. C'est votre position de départ.

**Mantra et mouvement :** À chaque répétition silencieuse du mantra Har, décrivez un arc avec les mains, vers le haut et vers l'arrière d'environ 30 cm, de manière à ce qu'elles s'arrêtent net, à côté de chaque oreille. Le résultat sera une secousse rapide du corps. Les paumes restent tournées vers l'avant. Puis reprenez rapidement la position initiale.

Continuez à un rythme rapide, en gardant les doigts raides et séparés pendant tout le mouvement. Faites-le avec tant de puissance que vous vous sentez soulevé à chaque élévation des mains, puis vous vous sentez redescendre avec une secousse sur les fesses.

Bougez sur la musique du Tantric Har, soit 1 mouvement par seconde. Restez silencieux pendant votre mouvement.



**Continuez de 3 à 11 minutes.**