

Sarab Gyan Kriya

Yogi Bhajan, Ph.D. - 2 avril 2001 - Espanola, NM, USA

Asseyez-vous les jambes croisées.

Les deux mains sont en Gyan Mudra réceptif. Croisez la main droite sur la main gauche devant le centre du cœur, de sorte que les quatre extrémités des pouces et des index soient ensemble, les paumes tournées vers le haut.



Les coudes sont détendus vers le bas. Les yeux sont fermés.

Chantez le mantra, "Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar" ("Ek Ong Kar Satgur Prasaad").

Continuez pendant **31 minutes**.

Pour terminer, inspirez profondément, maintenez la position et tendez les bras en l'air avec les paumes jointes, comme un salut, le corps distribuera lui-même l'énergie par des canaux neutres. Expirez. Répétez une fois, puis inspirez profondément, pressez les mains l'une contre l'autre et synchronisez le corps de la pointe des pieds au sommet. Détendez-vous.

Lorsque l'on obtient le vrai bonheur, l'intercommunication évolue du sexuel au sensuel, au social, au local, au national, à l'international et au cosmique jusqu'à l'infini. C'est de là que naît Prakirti, l'univers. Le mantra "Ek Ong Kar Sat Gur Prasad, Sat Gur Prasad Ek Ong Kar" l'explique, et ce kriya le plus sacré est le sceau qui l'accompagne. Le mudra par lui-même changera le flux d'énergie du corps. Faites ce kriya, intégrez-le à votre vie, et vous serez surpris des changements qui se produiront en vous.

Traduction Param Prakash Kaur