

Gutka Kriya : Utiliser le mantra magique comme Gutka pour inverser l'énergie négative

1. Chant

- **Posture** : Asseyez-vous en posture facile (jambes croisées), le dos droit.
- **Mudra** : Avec le pouce, appuyez sur l'auriculaire (doigt de Mercure) et l'annulaire (doigt du Soleil). Levez le majeur (doigt de Saturne) en diagonale vers le haut et abaissez l'index (doigt de Jupiter) en diagonale vers le bas, formant une sorte de ciseaux. Étendez les bras droit devant vous, parallèles au sol, paumes vers le bas.
- **Yeux** : Fermez les yeux et concentrez-vous sur le point du troisième œil (entre les sourcils).
- **Mantra** : Chantez de manière continue et vive :

Ek Ong Kaar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kaar
Chaque récitation complète du mantra dure environ 4 secondes.

- **Durée** : Continuez pendant 11 minutes.
- **Pour terminer** :
 - Inspirez, maintenez la posture, étirez les bras et la colonne vertébrale, retenez le souffle aussi longtemps que possible (en classe, le souffle était retenu pendant plus d'une minute).
 - Expirez.
 - Puis inspirez et expirez rapidement et puissamment trois fois (chaque inspiration et expiration durant environ trois secondes).



2. Concentration

- **Posture** : Détendez-vous et placez vos mains sur vos genoux.
- **Concentration** : Portez votre attention sur le point du troisième œil et soyez conscient de ce qui s'y passe. Concernant le troisième œil, les écritures yogiques disent : « Kamal bigaase, sabh dookh naase. »
(« Au moment où le lotus s'ouvre, toutes les maladies et douleurs disparaissent. »)
- **Durée** : Continuez pendant 1 minute.



3. Visualisation

- **Visualisation :**
 - Imaginez un grand bassin rectangulaire d'eau entouré d'une allée en marbre.
 - Visualisez une grande porte sur le côté ouest de l'allée.
 - De cette porte, un pont mène à un temple sacré au centre du bassin.
 - Dans le temple, de la musique joue. Écoutez-la et ressentez-la.

- **Durée** : Continuez pendant 2 minutes.
 - **Pour terminer** : Inspirez profondément, expirez, détendez-vous, ouvrez les yeux et revenez à la conscience ordinaire.
-



Commentaires

- Il est enseigné que chanter cinq fois le mantra « Ek Ong Kar Sat Gur Prasaad, Sat Gur Prasaad Ek Ong Kar » arrête l'esprit et le met en marche arrière.
 - Ce mantra provient des paroles du saint-guerrier Guru Gobind Singh.
 - Cette kriya a été initialement enseignée le 19 juillet 1982 et peut être trouvée dans le livre *Infinity and Me*.
-



Informations supplémentaires

- **Origine du mantra** : Guru Gobind Singh, un saint-guerrier et maître spirituel sikh.
- **Effets** : Cette pratique agit sur le système nerveux, les pensées négatives, les humeurs émotionnelles et le métabolisme.