

Kriya pour invoquer le pouvoir interne du **masculin**

15 août 1997



1. Posture du lion : Croisez les jambes en position assise facile, en demi-lotus ou en lotus. Posez vos mains sur le sol devant vous. Soulevez votre poids des fesses et mettez-vous à genoux, les jambes croisées. Mettez votre poids dans vos mains tout en laissant tomber vos hanches vers l'avant de manière à ce que les genoux, les hanches et la colonne vertébrale forment une seule ligne. Tendez la langue dans la posture du lion et chantez en suivant la musique. Chantez en tendant la langue ; ce sera maladroit, mais il suffit de s'entraîner. Musique : Wahe Guru (Siri Nagar Singh) **3 minutes**

Commentaires : Un jour, votre langue pourra sortir et vous pourrez chanter le *Tresha Guru* Mantra :

Waah Yantee, Kar Yantee, Jag Dut Patee, Aadak It Whaa- haa, Brahmaaday Trayshaa Guroo, It Wha-hay Guroo

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 constitué de 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 sortir, 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. Les mots pénètrent dans le cœur plutôt que dans la tête.

2



2. Asseyez-vous en tailleur. Rentrez le menton et sortez la poitrine. Donnez à vos mains la forme d'un cobra à capuchon et amenez-les à côté de vos épaules, le bout des doigts pointant vers l'avant. Les coudes se trouvent près des côtes. Serrez les omoplates 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 terminer : Inspirez profondément, retenez votre souffle, expirez en Canon. Répétez deux fois de plus et détendez-vous.

Commentaires : Il n'y a pas de pouvoir en dehors de vous dit Nanak,

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

« La façon d'invoquer l'intérieur est de le faire ressortir pour servir l'extérieur. C'est la réussite du masculin. C'est votre critère de vie. »

Mann tarang, tarang est appelé onde, les ondes mentales sont purifiées et alors le son conquiert les choses pour vous. Vous n'avez rien à faire.