



C'est une série complète. Cela s'appelle Subagh Kriya. Si Dieu a écrit avec ses propres mains que vous devez vivre sous la malchance, en pratiquant le subagh kriya vous pouvez changer votre malchance en prospérité, fortune et chance. C'est un kriya en cinq parties. Chaque partie doit être pratiquée pendant une durée égale, soit 3 minutes ou 11 minutes. Ne dépassez pas 11 minutes. Seul le premier exercice de ce kriya peut être pratiqué seul, séparément des autres exercices.

1. Asseyez-vous en posture facile, la colonne droite. Les avant bras sont relâchés, les coudes pliés et les paumes devant la poitrine. Frappez l'un contre l'autre les côtés extérieurs des mains, en frappant avec force la zone qui va de la base du petit doigt (doigt de Mercure) à la base de la paume. Cette zone est appelée zone de la lune. Puis, tournez les paumes vers le bas et frappez l'un contre l'autre les côtés des index (doigts de Jupiter). Frappez alternativement la zone de la lune et la zone de Jupiter en chantant Har avec le bout de la langue, en rentrant le nombril à chaque Har. Les yeux sont concentrés sur le bout du nez. Cette méditation a été enseignée au rythme du Tantric Har de Simran Kaur.

Je vais vous donner un outil très utile, un que vous pouvez utiliser partout et vous deviendrez riche. Devenir riche et prospère, avoir richesse et valeurs, c'est avoir la force de traverser. Cela signifie que les messages de votre cerveau et le pouvoir de votre intuition peuvent immédiatement vous dire quoi faire.

2. Tendez les bras à 60° sur les côtés. Ecartez largement les doigts et raidissez-les. Les paumes vers l'avant. Croisez les bras devant votre visage. Alternez la position des bras quand ils se croisent : d'abord le bras gauche croise devant le droit et ensuite le droit devant le gauche. Continuez à croiser les bras, gardez les coudes tendus et les doigts ouverts et raidés. Ce mouvement suit aussi le rythme du Tantric Har de Simran Kaur mais cette fois on ne chante pas.

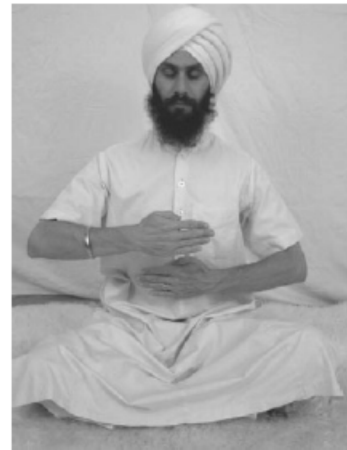




3. Gardez les bras écartés à 60° comme dans le précédent exercice. Avec vos mains, formez un poing autour du pouce et pressez-le fortement comme si vous essayiez de le vider de son sang. Faites de petits cercles vers l'arrière avec vos bras tout en continuant à presser les pouces. Les bras et les coudes sont tendus. Chantez le mantra « God » puissamment à partir du nombril. Un cercle des bras correspond à une répétition de « God ». La vitesse et le rythme du chant sont les mêmes que pour l'exercice précédent. Bougez puissamment pour secouer toute votre colonne. Le mouvement peut même vous soulever légèrement du sol.



4. Pliez les bras, les coudes pointés sur les côtés. Les avant bras sont parallèles au sol et les paumes sont dirigées vers le corps au niveau du diaphragme. La main droite va quelques centimètres vers le haut et la main gauche vers le bas. La main gauche va vers le haut et la main droite vers le bas. Les mains bougent en alternance de haut en bas entre le cœur et le nombril. Tout en bougeant les mains, chantez Har Haray Haree, Wahay Guru d'une voix profonde et monocorde en répétant le mantra environ une fois toutes les quatre secondes. Chantez à partir du nombril. Si vous pratiquez les exercices 11 minutes chacun, chantez le mantra pendant 6 minutes à haute voix, chuchotez puissamment pendant 3 minutes et sifflez pendant 2 minutes. Si vous pratiquez les exercices 3 minutes chacun, chantez à haute voix 1 minute, chuchotez puissamment 1 minute et sifflez 1 minute.



5. Pliez les coudes et posez l'avant-bras droit sur l'avant-bras gauche, paumes vers le bas. Les bras sont face au corps à la hauteur des épaules. Fermez les yeux, gardez les bras stables. Gardez la colonne droite et les bras parallèles au sol. Respirez longuement et profondément une respiration par minute. Inspirez pendant 20 secondes, retenez pendant 20 secondes et expirez pendant 20 secondes.



Yogi Bhajan – 21 juin 1996