

WAHE GURU KRIYA



1) Prenez la posture de la chaise : les genoux fléchis, la colonne parallèle au sol, les mains attrapant fermement les talons. Gardez la colonne droite, jusqu'à la nuque. Tournez la tête sur l'épaule gauche en disant "WHA". Puis tournez la tête sur l'épaule droite en disant "GURU".

Continuez 3 minutes sur un rythme modéré pour créer un courant sonore continu : "WHA GURU WHA GURU WHA GURU".



2) Debout bien droit, posez vos mains sur vos hanches et inclinez-vous vers l'arrière. Gardez les jambes tendues. Laissez pendre la tête vers l'arrière.

Tournez la tête sur la gauche en disant WHA.
Tournez la tête sur la droite en disant GURU.

Continuez pendant 3 mn.



3) Debout bien droit, inclinez-vous légèrement vers l'avant afin que les mains puissent reposer sur les genoux. La colonne est droite, mais la tête est redressée. Puis chantez WHA en tournant la tête sur la gauche, et GURU en tournant la tête sur la droite.

Continuez pendant 3 minutes.



4) Debout, étirez les bras au-dessus de la tête, comme pour essayer de toucher le plafond. Sur le WHA, les pieds sont à plat sur le sol. Sur le GURU, montez sur la pointe des pieds.

Continuez de monter et descendre pendant 3 minutes.



5) Assis sur les talons, les mains à plat sur le sol devant les genoux. La colonne et les bras sont raides, la posture ressemblant à un lion assis. Inclinez-vous vers l'avant pour toucher le front sur le sol en chantant GURU. Redressez-vous en chantant WHA.

Continuez 3 minutes.



6) Assis jambes croisées Commencez à chuchoter le panj Shabad :
SA-TA-NA-MA

Après 2 minutes, chantez-le à pleine voix pendant 2 minutes.



7 -Immédiatement après, venez vous asseoir sur les talons, les paumes des mains sur les cuisses.

Commencez à faire des flexions de la colonne vertébrale en chuchotant puissamment SA vers l'avant, TA vers l'arrière, NA vers l'avant, Ma vers l'amère.

Continuez 3 minutes puis méditez.

COMMENTAIRES : On connaît ce kriya en l'expérimentant.

Fondamentalement, cette série effectue un travail complet sur les glandes thyroïde, hypophyse et pinéal. Tout le corps va transpirer. La méditation qui suit ce kriya nous apporte la réalisation que nous sommes un canal pour la Vérité et que rester gracieux dans les moments les plus disgracieux est la vraie valeur de l'humain**

WHA GURU MEDITATION

(Yogi Bhajan 14/1/72)



Assis dans une posture méditative, la colonne bien droite.

Fixez des yeux le bout du nez. Tournez la tête sur la gauche, en amenant le menton au-dessus de l'épaule et chantez WHA. Puis tournez la tête sur la droite en chantant GURU. Continuez de 11 à 31 minutes.

Puis inspirez profondément et venez immédiatement méditer, concentré au 3^{ème} oeil, pendant plusieurs minutes.

COMMENTAIRES :



Cette méditation apportera à l'esprit un état de calme et de joie. Si elle est pratiquée souvent, les yeux viendront se concentrer directement au 3^{ème} oeil lorsque vous inspirerez. Il sera même difficile d'arrêter cela. Le calme vient lorsque vous vous unissez consciemment avec toutes les parties de votre être.

Dans ce kriya, nous portons l'attention sur l'union du triangle inférieur et supérieur. Ces triangles sont formés par le bout du nez et les deux yeux en ce qui concerne le triangle inférieur, et le 3^{ème} oeil et les deux yeux en ce qui concerne le triangle supérieur.

Lorsqu'ils s'unissent consciemment, ils produisent la relation la plus élevée qui soit. Lorsque cette union s'est établie dans le subconscient, elle devient l'union divine menant à l'extase.