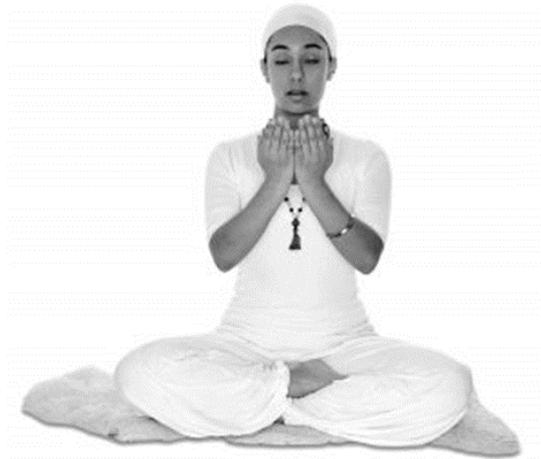


Subagh Kriya

Posted February 21, 2016 by Siri Singh Sahib Ji & filed under Prosperity, Prosperity Meditations, and Publications.

始めは、オン ナモ グルデーヴ ナモ を3回繰り返す。



注): 5つあるエクササイズをそれぞれ同じ時間でそろえて行わなくてはならない。その時間は3分か11分です、決してそれ以上行わないでください。

Part One

POSITION: イージーポーズで座り軽くジャランダラバンダする。

MUDRA: 肘を曲げ、手のひらを下に向ける、指先が喉の高さになる。親指は手の平が下を向いたとき交差する、右の親指を下にする。掌を上向けと下向きとを交互に、左右の手の人差し指側と小指側の側面を合わせ、当てる。マントラでタイミングを合わせて、手の両脇を叩くようにします。手を下に向けて打つと、木星(人差し指)の指の側面がふれ、親指は手の下で交差して、右の親指は左親指の下になる。ヨギバジャンは、このように親指を交差させることが瞑想の鍵であると言いました。



手の平が上を向くと、水星(小指)の指と(手のひらの下にある)左右の月丘が当たります。

EYE FOCUS: 目を 1/10 開けて、鼻の先を見る。

MANTRA: マントラの度に舌の先で口蓋を叩くように、「 HAR 」を唱え、それと同時に、ジュピターエリア(手のひらが下向き)とムーンエリア(手のひらが上向き)を交互に手の平の側面を当てる。HAR ごとにへそを引きます。この連動する動きを同時に行う。

この瞑想は、シムランカー(Simran Kaur)の(Tantric Har)タントリックハルを使う。

TIME: 3分 - 11分間。

<https://www.sikhdharma.org/subagh-kriya/>

COMMENTS: 日中に仕事をしているときは、このエクササイズを3分以上実行してはいけません。そうしないと、金持ちになりすぎます。冗談ではありません。1日11分間で十分です。やりすぎると貪欲になります。

それはマインドとムーンセンターと木星を刺激します。この世で、木星と月が一緒になるとき、あなたが富を作ることはできない。

注: パート1に限り、繁栄のために単独で行えます。

Simran Kaur Khalsa: Har Har Har を聞いてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=xQyMfOHkQuI>

Part Two

POSITION: 腕を横に伸ばし、60度の角度でV字型に持ち上げます。手のひらを前に向け、指を大きく広げて硬くします。息を吐きながら、顔の前で腕を交差させ、左腕を右腕の前に交差させる。息を吸いながら腕をV字型に戻します。肘をまっすぐにし、指を開いて固め、腕を交差させ続ける、腕が交差するときの位置を交互にする。

EYES: 目は閉じておく。

MANTRA: Tantric Har を使って腕をリズムに合わせて動かす、今回は唱えないでください。



Part Three



POSITION: 腕を 60 度伸ばして保つ。親指を握り、こぶしをつくる、あたかもすべての血液を絞り出そうとしているように、親指を強く締めます。親指を握り続けながら、腕を後ろに回して小さな円を描くように動かす。肘を伸ばして、腕を伸ばす。脊骨全体が揺れるように、非常に力強く動かす。地面から少し持ち上がるほど強くする。

MANTRA マントラ: ヘそからマントラ「GOD」を強かに唱えます。腕の 1 回の後回しは、GOD の 1 回の繰り返しに合わせる。詠唱の速度とリズムは、前の練習と同じです。

Part Four



POSITION: : 前腕が床と平行になり、手のひらが横隔膜の高さで身体に面するように腕を曲げる。1 つの手のひら(どちらでもかまいません)は、体に近くなります。最初に、左手が下に移動するにつれて、右手が数インチ上に移動します。手はハートセンターとネーブルセンターの間を上下に交互に動き、下のマントラのリズムに合わせてスムーズに動きます。(ビデオは、手の上下の動きが遅いので、音楽に合わせてリズムカルに動かして下さい)

MANTRA マントラ: 手を上下に動かしながら、「HAR HARAY HAREE と WHAA-HAY GUROO」を深いモノトーンで、約 4 秒ごとにマントラを 1 回繰り返し唱えます。ヘそから唱える。

TIME: あなたがこのエクササイズをそれぞれ 11 分間行う場合は、マントラを 6 分間大声で唱え、3 分間強くささやき、2 分間口笛を吹きます。

<https://www.sikhdharma.org/subagh-kriya/>

もし、あなたがこのエクササイズをそれぞれ 3 分間行う場合は、マントラを 1 分間大声で唱え、1 分間強くささやき、1 分間口笛を吹きます。

Har Haray Haree Wahe Guru

<https://www.youtube.com/watch?v=Ng6YiwSdlWY>

Part Five



POSITION: 腕を胸の前で組む、手のひらを下に向けて右前腕を左前腕の上に置く。背骨をまっすぐに保ち、腕を地面と平行に保つ。腕は傾けない。

EYES:目：目を閉じる。

BREATH:呼吸：1 分間の呼吸。1 回の呼吸に 1 分かけるように、ゆっくりと深く呼吸します。意識的に呼吸し、20 秒間吸い込み、20 秒間止めて、20 秒間かけて息を吐きます。

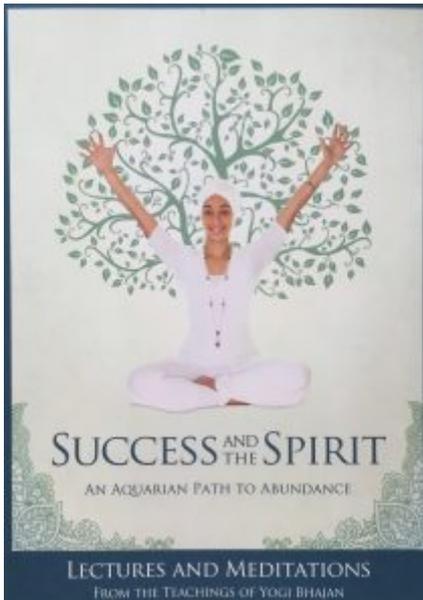
COMMENTS: 完全なセットです。これらはすべて Subagh Kriya と呼びます。たとえ神が彼の手であなたが不幸の下で生きることを書いておられていても、スパーグ・クリヤをすることによって、あなたの不幸：不運を繁栄、幸運な人生に変えることができます。

ほとんどの場合、あなたは、あまり同意できないでしょう。あなたの力を拡大するよりも、あなたはもっと心配して、恐怖の戦術や不安感に気持ちを奪われている。私はあなたにとっても便利なツールの一つ、あなたがどこでも使え、そして、あなたは豊かになるツールをあげましょう。あたしがあなたに、印刷したお金を差し上げるつもりはありません、繁栄のためのツールを差し上げます。

私はあなたがあなた自身をジャッジして、それがどのように機能するか見てほしいと思います。できないことはたくさんあります。あなたが、珍しい、異常な物を見るのではありません。あなたが特別な物を見るのでもない。あなたは責任や負担を恐れているので、優秀になりたくありません。しかし、もしサイキが、数分の間一度つながると、数分間其処にあり、あなたが自分のためにどれほど良いことができるかに驚くでしょう。

あなたは繁栄し豊かになり、富と価値観を得る、それは、やり抜く力を持つことです。その意味は、あなたのトランスミッションであるあなたの脳に、あなたが何をすべきかあなたの力になる直観が素早くあなたに伝えることができるということです。それは、基本的な姿勢である構えになります。逆方向に進む必要がある場合は、逆方向に進むことができます。前進する必要がある場合は、前進します。これは非常に古くてシンプルなシステムです。

<https://www.sikhdharma.org/subagh-kriya/>



This meditation can be found in the book, [Success and the Spirit, an Aquarian Path to Abundance](#). With over 40 prosperity meditations and 15 lectures from the Siri Singh Sahib, [Success and the Spirit](#) is the most comprehensive guide created for prosperity and successful, joyous living. [Click here](#) to learn more and purchase this one of a kind manual for abundance.

クリヤの全体説明

https://www.youtube.com/watch?v=11Tj_GfNNp0