



## Fondamentaux du Kundalini Yoga

### I . Qu'est-ce que le Kundalini Yoga ?

### II . Kriya

1. Qu'est-ce qu'un kriya ?
2. Directives pour la pratique : avant, pendant , après le kriya

### III . Méditation

1. Qu'est-ce que la méditation ?
2. Purifier le mental
3. Directives pour la méditation : quand, où, engagement, s'accorder,définir son intention, durées des méditations, cycles de transformation.

### IV .Relaxation

### V .Pranayama

1. Le souffle
2. Principes à retenir
3. Fréquence de la respirations
4. Techniques de Pranayama
  - Respiration longue et profonde
  - Respiration alternée
  - Respiration du feu : technique, bienfaits, erreurs courantes
  - Rétention de souffle : technique, bienfaits, points importants
  - Autres pranayama : Respiration segmentée, Respiration en canon, Sitali Pranayama, Respiration sifflée, Respiration du lion, Sitkari Pranayama, Vatskar Pranayama.

### VI .Chakra

1. Définition
2. Le triangle inférieur
3. Point d'équilibre
4. Le triangle supérieur

## **VII . Mudra**

1. Techniques
2. Effets

## **VIII . Mantra**

1. Définition
2. Fréquence du son et vibrations
3. Techniques pour poser sa voix
4. Le Naad

## **IX . Asana**

- 1 – En tant qu'exercice
- 2 – En tant que méditation
- 3 – En tant que connexion a flux d'énergie
- 4 – En tant qu'outil d'auto-diagnostic
- 5 – Angles et triangles

## **X . Concentration du regard**

1. Effets
2. Différentes focalisations

## **XI . Bandha**

1. Ouvrir le canal de la Kundalini
2. Créer une pression hydraulique
- 3 . Alignement et relâchement des tensions
4. Les 4 principaux bandha

## **XII . Sadhana**

1. Qu'est-ce que la Sadhana ?
2. Se préparer pour la Sadhana
3. La Sadhana du Verseau
4. Sadhana de groupe
5. Sadhana individuelle

## **Fondamentaux du Kundalini Yoga**

### **Qu'est-ce que le Kundalini Yoga ?**

Le Kundalini Yoga est appelé le Yoga de la conscience. C'est un outil dynamique et puissant qui est conçu pour vous permettre de faire l'expérience de votre âme.

Dans le yoga Kundalini, nous exploitons les énergies mentales, physiques et nerveuses du corps et les plaçons sous le domaine de la volonté, qui est l'instrument de l'âme. Cette technologie combine avec précision et conscience la respiration, le mudra, la concentration du regard, les mantras, les verrous du corps et les postures pour équilibrer le système glandulaire, renforcer le système nerveux, accroître la capacité pulmonaire et purifier le sang. Il apporte l'équilibre au corps, à l'esprit et à l'âme.

Le Kundalini Yoga n'est pas une religion. Lorsque nous appliquons la technologie du Kundalini Yoga à notre corps et à notre mental, elle a pour effet d'élever l'esprit. Il est destiné à tous. Il est universel et non confessionnel.

Le Kundalini Yoga est un yoga pour les chefs de famille, pour les personnes qui doivent faire face aux défis et au stress quotidiens liés à leur emploi, à l'éducation de leur famille et à la gestion de leur entreprise. C'est une voie pour tous ceux qui veulent acquérir les compétences nécessaires pour relever avec succès les défis de notre époque.

Le Kundalini Yoga a été gardé très secret jusqu'en 1969, date à laquelle Yogi Bhajan l'a enseigné ouvertement afin de préparer l'humanité aux changements majeurs que connaît cette planète alors que nous passons de l'ère des poissons à celle du Verseau. La technologie ancienne du Kundalini Yoga nous donne la conscience et le courage de faire cette transition en douceur. L'héritage de connaissances techniques et spirituelles que Yogi Bhajan a étudié et maîtrisé en Inde est le cadeau qu'il a apporté à l'Occident.

Bienvenue sur la voie merveilleuse et puissante d'une vie saine, heureuse et sainte !

## **Kriyas -**

### **Qu'est-ce qu'un Kriya ?**

Le mot kriya signifie action. C'est une action qui mène à une manifestation complète comme une graine mène à une floraison, une pensée vers l'actualisation, un désir à l'engagement.

Dans le Kundalini Yoga, un kriya est une série de postures, de respirations et de sons qui visent un résultat spécifique. La pratique d'un kriya initie une séquence de changements physiques et mentaux qui affectent simultanément le corps, le mental et l'esprit. Il existe des kriyas qui soutiennent le foie, équilibrent le système glandulaire, vous rendent rayonnant, stimulent l'hypophyse, augmentent la flexibilité de la colonne vertébrale, et bien d'autres encore. Chaque kriya a un effet différent, mais tous travaillent à tous les niveaux de votre être.

La pratique des kriyas du Kundalini Yoga est l'un des meilleurs moyens de se préparer à une vie saine, heureuse et sainte. En utilisant les angles et les triangles des asana, alimentés par le prana de la respiration, réajustés par la répétition des mantras, et concentrés par la mise au point des yeux et des verrous du corps, vous êtes physiquement différent à la fin du kriya. Ces changements aident à la préparation physique et mentale d'un espace intérieur méditatif. Ce cadre de méditation se produit de nombreuses façons : ouverture des articulations pour faciliter l'assise, modification des constituants chimiques du sang par la stimulation glandulaire, et réorientation du mental par la concentration et la focalisation.

Chacun peut pratiquer ces kriyas par lui-même. Un aspect important de la puissance du Kundalini Yoga est que chaque kriya est entier en lui-même, un bijou parfait qui agit pour créer un flux. Ce sont des ensembles d'exercices parfaitement conçus, destinés à produire des impacts prévisibles et subtils sur le Soi total. Yogi Bhajan a souligné l'importance de garder les enseignements tels qu'ils sont donnés, à l'exception de la réduction de la durée des postures lorsque cela est nécessaire.

### **Directives de pratique**

#### **Avant de commencer :**

Ne prenez qu'un léger repas et de l'eau dans les 2 à 3 heures précédant la pratique.

Éteignez tous les téléphones portables et autres distractions.

Ayez de l'eau à portée de main dans un récipient à couvercle fermé.

Portez des vêtements amples et confortables et un couvre-chef en fibres naturelles (par exemple, un bandana, un foulard, une casquette), de préférence blancs.

Ayez une peau de mouton ou une couverture (en fibre naturelle) pour vous asseoir et un châle ou une deuxième couverture pour vous couvrir pendant la relaxation et la méditation.

Si vous êtes tendu dans le bas du dos, les hanches ou les jambes, ayez un oreiller ou un coussin pour vous surélever pendant la méditation et les postures assises.

Pourquoi des fibres naturelles ? Au fil du temps, les yogis ont découvert que c'était le meilleur isolant pour garder les pieds sur terre pendant la méditation.

Accordez-vous avec l'Adi Mantra : Chantez Ong Namoh Guru Dev Namoh trois fois avant de commencer un échauffement, un kriyas ou une méditation.

### **Pendant votre pratique :**

Le Kundalini Yoga est le yoga de la conscience. Écoutez votre corps ; faites ce qui fonctionne pour vous.

Mettez-vous au défi de dépasser vos limites, quelles qu'elles soient. Par exemple, si vous pensez que vous ne pouvez faire qu'une minute d'exercice, essayez alors pendant une minute et dix secondes.

Suivez les instructions ! Respectez l'ordre et le type de posture. Ne dépassez pas les temps indiqués. Si vous souhaitez raccourcir un exercice, raccourcissez tous les exercices du kriya proportionnellement (c'est-à-dire réduisez tous les temps de moitié ou de quart).

En classe, n'hésitez pas à demander des éclaircissements sur un exercice ou sur d'autres aspects de la pratique.

Buvez de l'eau selon vos besoins entre les exercices.

Souvenez-vous de la Lune ! Pendant la partie la plus lourde (un à trois jours) des menstruations mensuelles d'une femme, évitez le yoga vigoureux. En particulier, ne faites pas : la posture de l'arc, la respiration du feu, l'étirement, la posture du chameau, la position du criquet, la fermeture racine, le Sat Kriya, les inversions (par exemple, la position des épaules), ou les levées de jambes fatigantes. Visualisez-vous plutôt en train de faire la posture ou demandez à l'enseignant de la modifier.

### **Après votre pratique :**

Buvez beaucoup d'eau. Faites attention à votre santé physique, émotionnelle et mentale. Intégrez ce que vous avez vécu en classe dans le reste de votre vie, en particulier les choses "simples" comme une respiration longue et profonde et une posture gracieuse et royale.

## **Méditation**

"La prière, c'est quand le mental est à un seul point et que l'homme parle à l'infini. La méditation, c'est quand le mental devient totalement propre et réceptif, et que l'infini parle à l'homme". ~Yogi Bhajan, The Aquarian Teacher Training manual, p. 129

### **Qu'est-ce que la méditation ?**

La méditation dans le Kundalini Yoga contient des outils spécifiques et pratiques qui soutiennent l'esprit avec soin et précision et guident le corps par l'utilisation de la respiration, des mantras, des mudras et de la concentration. L'éventail et la variété des techniques de méditation dans la tradition du Kundalini Yoga sont vraiment extraordinaires. Yogi Bhajan a transmis des centaines de méditations adaptées à des applications spécifiques. Il existe des méditations qui réduisent le stress, travaillent sur les dépendances, augmentent la vitalité et clarifient les chakras, pour n'en citer que quelques-unes. Bien qu'il existe de très nombreux styles et approches de la méditation, ce qui distingue cette approche de la méditation est sa précision, son efficacité et son aspect pratique.

### **Purifier le mental**

*"La méditation est un processus... A tout moment qui est paisible (le mieux est le matin, avant l'aube), vous serez surpris de voir qu'en quelques minutes, beaucoup de pensées vous viendront - les pensées classées X, les pensées laides et furieuses. Si vous laissez passer ces pensées, c'est de la méditation. Toutes ces pensées qui peuvent passer à ce moment de votre vie ne peuvent jamais entrer dans votre subconscient, et elles ne vous dérangeront plus. Cette procédure de nettoyage de l'esprit s'appelle la méditation... Il faut environ trois minutes pour obtenir ce genre de pensées. Et parfois, elles continuent à vous déranger pendant environ une demi-heure. Mais, si vous ne bougez pas physiquement, l'esprit devient immobile. C'est la base, ou le début de l'esprit méditatif. Une fois que votre esprit commence à devenir immobile et à ne plus avoir de pensées, vous vous sentirez bien, et ce bien-être ne peut être décrit, même par moi. Tout ce que je peux vous dire, c'est que c'est très confortable, très douillet, et vous aurez envie de le faire encore et encore. Mais au début, vous ne pouvez pas le faire pendant longtemps. Peu à peu, à mesure que vous développez ce confort, ce processus de réflexion devient de plus en plus court".*

~Yogi Bhajan, 2/21/78

Il existe un mythe selon lequel, lorsque vous vous asseyez, vous devriez être capable de calmer votre mental. Le mental génère des milliers de pensées par seconde. Lorsque vous vous asseyez tranquillement et que vous tournez le centre de l'attention vers l'intérieur, vous devenez très conscient de ce qui se passe à l'arrière-plan de votre mental. Les distractions sont la règle.

Continuez à revenir au mantra ou à d'autres points de concentration. N'évaluez pas les pensées étrangères et ne réagissez pas à celles-ci. Laissez-les être traitées par le mantra. Soyez patient avec vous-même.

La méditation peut souvent être béate ou très confortable, car l'esprit méditatif établit un lieu de conscience élevé. Parfois, la méditation peut être carrément misérable. La méditation est un processus de purification. Vous pouvez vous retrouver à observer des pensées très désagréables et laides pendant que vous méditez. L'important, c'est de suivre le rythme ! Les mantras et les méditations font leur travail. Vous nettoyez et vous vous débarrassez de la négativité qui a recouvert la lumière divine en vous.

*"Une personne qui a la patience de permettre au mental de passer par ses bouffonneries tout en restant fermement ancré, fera l'expérience de quelque chose. Ce "quelque chose" est différent pour chaque individu, mais ce sera, d'une manière ou d'une autre, un réveil du moi. Avec cette nouvelle prise de conscience vient un changement intérieur, puis un changement extérieur".*

~Shakti Parwha Kaur

## **Directives pour la méditation**

### **Quand méditer ?**

À tout moment qui vous convient, surtout si c'est la même heure tous les jours. N'oubliez pas que c'est la première chose à faire le matin. L'Amrit Vela (2 heures et demie avant le lever du soleil), est la meilleure heure, car elle vous fixe pour toute la journée et constitue naturellement un moment de calme et de réflexion (surtout avant le lever du soleil). Le soir (au coucher du soleil ou juste avant de se coucher) est également un bon moment.

### **Lieu de méditation**

Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé, ne vous sentirez pas vulnérable et ne serez pas distrait. Essayez d'utiliser le même endroit tous les jours. Faites-en votre lieu ; vous pouvez le remplir de bougies, de fleurs, d'images spirituelles et/ou de photos de beaux endroits, et de tout ce qui est édifiant, calmant, inspirant. Asseyez-vous sur une peau de mouton, une couverture en fibre naturelle ou, si nécessaire, un coussin ferme ou sur une chaise dédiée à cet effet.

### **S'engager dans une méditation**

Quelle que soit la méditation que vous choisissez de faire, pour en tirer le maximum de bénéfices, engagez-vous pleinement à la faire pendant un certain temps et pour une certaine durée. Gardez à l'esprit que 3 minutes par jour sont plus efficaces que 31 minutes une fois par semaine. Si vous manquez une journée, ne vous en faites pas, recommencez et continuez !

### **S'accorder avec l'Adi mantra**

Chanter Ong Namo Guru Dev Namo trois fois avant de commencer la méditation. Vous pouvez également choisir de faire un kriya de yoga ou quelques échauffements après vous être accordé.

### **Définissez votre intention**

Ayez une idée précise du résultat de cette méditation. Pourquoi avez-vous choisi de le faire ? Plus votre objectif et votre intention sont clairs, plus la méditation est puissante. Vous obtenez ce que vous projetez, alors projetez le résultat.

### **Durées de la méditation**

La science du yoga dit qu'il y a des durées spécifiques nécessaires pour certains effets désirés dans la méditation. Ainsi, les méditations (et les exercices dans un kriya) sont tenues pendant une période de temps déterminée.

- 3 minutes : Affecte la circulation (sang) et le champ électromagnétique.
- 11 minutes : Modifie le système glandulaire et les nerfs.
- 22 minutes : Équilibre et coordonne les trois mentals (négatif, positif, neutre)
- 31 minutes : Affecte toutes les cellules et les rythmes du corps et toutes les couches de la projection du mental.
- 62 minutes : Modifie la matière grise du cerveau. Intègre le subconscient (la "part d'ombre") et la projection extérieure.
- 2 ½ heures : Maintient le nouveau schéma dans le subconscient par le mental universel environnant.

### **Cycles de méditation de la transformation**

S'engager dans une pratique personnelle fait que l'on s'approprie le processus de méditation de transformation et de découverte de soi. Pour maîtriser les effets d'une méditation, pratiquez-la comme une sadhana, comme une discipline quotidienne. Cela vous permettra de développer une habitude qui favorisera votre vie. L'habitude nous contrôle tellement qu'on dit que nous pouvons réellement changer notre destin en changeant nos habitudes. Nous pouvons utiliser les différents cycles du mental humain pour aider à remplacer les modèles de comportement indésirables par de nouveaux modèles plus positifs. Choisissez une méditation qui correspond à vos objectifs et/ou qui vous inspire, et engagez-vous à la pratiquer pendant 40, 90, 120 ou 1000 jours.

- 40 jours : Changer une habitude.
- 90 jours : Confirmer l'habitude.
- 120 jours : Devenir la nouvelle habitude.
- 1 000 jours : Maîtriser la nouvelle habitude.

# Pranayam

## Le souffle est le point de départ

La première et la dernière chose que nous faisons dans cette vie physique est de respirer. Outre l'oxygène, l'azote et le dioxyde de carbone, l'air contient le prana, la force vitale. On nous enseigne régulièrement que nous ne pouvons pas vivre sans oxygène ; il est également vrai que nous ne pouvons pas vivre sans le prana, la force vitale qui dynamise le mental, le corps et la conscience.

## Principes à retenir :

Votre rythme de respiration et votre état d'esprit sont inséparables.

Plus votre rythme respiratoire est lent, plus vous avez de contrôle sur votre mental.

Le mental suit la respiration, et le corps suit le mental.

La respiration est un outil fondamental pour l'étudiant de Kundalini Yoga, le rythme moyen de respiration pour la plupart des gens est d'environ seize fois par minute. Lorsque le rythme de la respiration augmente, ou s'il devient rapide et irrégulier, le mental devient également perturbé et erratique.

## La respiration et le lien avec le mental :

Pourquoi ou comment le souffle contrôle-t-il le mental ? Lorsque votre mental est calme, méditatif et sous votre contrôle, votre rythme de respiration sera lent, régulier et calme. En respirant lentement et régulièrement, vous calmez votre mental. En changeant votre rythme de respiration, vous changez votre état d'esprit.

De tous les changements positifs qu'une personne peut faire, apprendre à respirer profondément et complètement est probablement l'outil le plus efficace pour développer une conscience supérieure et pour accroître la santé, la vitalité et la connectivité dans sa vie.

## Fréquence de la respiration

Lorsque vous contrôlez consciemment votre rythme respiratoire, vous pouvez contrôler votre état d'esprit.

- **Respiration à un rythme de 8 respirations par minute :**

Se sentir plus détendu

Soulagement du stress et augmentation de la conscience mentale

Le système nerveux parasympathique commence à être influencé

Élève les processus de guérison

- **4 respirations par minute :**

Changements positifs dans la fonction mentale

Sensation de conscience intense, clarté visuelle accrue et sensibilité corporelle accrue

Les glandes pituitaire et pinéale commencent à se coordonner à un niveau plus élevé, produisant un état méditatif

- **1 respiration par minute :**

Optimisation de la coopération entre les hémisphères cérébraux  
Apaisement spectaculaire de l'anxiété, de la peur et de l'inquiétude  
L'ouverture à sentir sa propre présence et celle de l'Esprit  
Développer l'intuition

## **Techniques de Pranayam**

Le Kundalini Yoga utilise une large gamme de pranayam, utilisant la respiration pour effectuer et gérer différents états de conscience, de relaxation et de bien-être.

Voici des directives pour des techniques de respiration simples qui vous permettront de vous lancer sur cette voie de la guérison et de la conscience.

- **Respiration longue et profonde**

Calme le mental ; équilibre les émotions ; harmonise le corps, le mental et l'âme.

### **Comment faire**

La respiration longue et profonde utilise toute la capacité des poumons en utilisant les trois chambres des poumons : abdominale ou inférieure, thoracique ou moyenne, claviculaire ou supérieure. Commencez l'inhalation par une respiration abdominale. Ajoutez ensuite la respiration thoracique et terminez par une respiration claviculaire. Les trois sont faites en douceur.

Commencez l'expiration en relâchant les clavicules, puis en vidant lentement la poitrine. Enfin, rentrez l'abdomen pour expulser l'air restant

Respirez par le nez.

Continuez pendant 26 respirations, soit 3 à 31 minutes.

### **Pour les débutants :**

Commencez par remplir l'abdomen, puis élargissez la poitrine, et enfin soulevez les côtes supérieures et la clavicule. L'expiration est l'inverse : d'abord le haut se dégonfle, puis le milieu, et enfin l'abdomen se gonfle et se soulève, tandis que le nombril se replie vers la colonne vertébrale.

Pour apprendre la RLP, pratiquez en séparant les trois parties de la respiration. Asseyez-vous droit sur le sol, sur une chaise ou allongez-vous sur le dos. (Il est utile pour les débutants de commencer sur le dos.) Au début, placez la main gauche sur le ventre, la main droite sur la poitrine pour sentir le mouvement du diaphragme.

### **Respiration abdominale :**

Laissez la respiration se détendre à un rythme et une profondeur normaux. Portez votre attention sur la zone du nombril. Prenez une respiration lente et profonde en laissant le ventre se détendre et se dilater. En expirant, tirez doucement le nombril vers l'intérieur et vers la colonne vertébrale. Gardez la poitrine détendue. Concentrez-vous sur la respiration entièrement avec le bas de l'abdomen.

Le muscle du diaphragme sépare la poitrine et la cavité thoracique de la cavité abdominale et des intestins. Le diaphragme est une feuille de muscle qui a normalement la forme d'un dôme. Lorsque vous relâchez le diaphragme et que vous gonflez le ventre, le dôme s'aplatit et un espace supplémentaire est créé pour étendre les poumons au-dessus de lui. Lorsque vous expirez, le dôme est recréé et l'air des poumons inférieurs est poussé vers le haut et vers l'extérieur. Cette poussée permet d'utiliser efficacement une partie des poumons inférieurs.

Placez une main sur le nombril et une autre au centre de la poitrine. Lors de l'inhalation, levez la main sur le nombril vers le plafond. À l'expiration, abaissez-la régulièrement. Avec votre main, surveillez la poitrine pour rester immobile et détendue. Très vite, vous remarquerez tous les muscles impliqués dans ce mouvement.

### **Respiration de la poitrine :**

Asseyez-vous droit et gardez le diaphragme immobile. Ne laissez pas l'abdomen se gonfler. Inspirez lentement en utilisant les muscles de la poitrine. La poitrine se dilate en utilisant les muscles intercostaux entre les côtes. Faites cela lentement et concentrez-vous sur la sensation d'expansion. Expirez complètement mais n'utilisez pas l'abdomen. Comparez la profondeur et le volume de cette respiration avec la respiration abdominale isolée. Si vous placez vos mains sur les parties supérieure et inférieure des côtes, vous pouvez sentir que les côtes inférieures bougent plus que les supérieures. Ce sont les côtes flottantes et elles ne sont pas aussi fixées que les côtes supérieures au sternum. Une grande partie de la contribution des côtes et des muscles intercostaux provient d'une expansion vers les côtés des côtes inférieures.

### **Respiration claviculaire :**

S'asseoir droit. Rentrez le nombril et maintenez l'abdomen tendu. Soulevez la poitrine sans inhaler. Inspirez ensuite lentement en élargissant les épaules et la clavicule. Expirez en gardant la poitrine soulevée.

**Assemblez les pièces :** Chaque partie de l'expansion respiratoire est distincte. Si les trois sont combinées, vous obtenez une respiration longue et profonde complète.

Commencez l'inspiration par une respiration abdominale. Ajoutez ensuite l'inspiration thoracique et terminez par une inspiration claviculaire. Les trois sont faites en douceur.

Commencez l'expiration en relâchant les clavicules, puis en vidant lentement la poitrine. Enfin, rentrez l'abdomen pour expulser l'air restant.

- **Respiration alternée par les 2 narines**

Dynamiser et calmer le système nerveux.

Cette technique simple mais très puissante est un pranayam facile à réaliser, et elle crée un profond sentiment de bien-être et d'harmonie sur les plans physique, mental et émotionnel. Elle intègre et ancre, et équilibre les hémisphères droit et gauche du cerveau.

Détendez-vous et profitez d'un sentiment de bien-être. L'énergie du système nerveux est directement proportionnelle à la respiration. Le Créateur dans sa sagesse nous a donné deux narines. Les anciens textes yogiques expliquent que la narine de droite est notre narine solaire et qu'elle contrôle notre niveau d'énergie ; notre narine gauche est notre narine lunaire et qu'elle contrôle nos émotions.

Par conséquent, si nous sommes fatigués, respirer longuement et profondément par la narine droite nous donnera une énergie supplémentaire. Respirer par la narine gauche nous apportera le calme, même au milieu des émotions (colère, nervosité, joie, tristesse).

Lorsque nous respirons longuement et profondément par les narines alternées, tout le système nerveux est apaisé, calmé et énergisé simultanément. Il suffit de respirer par les narines pendant 3 à 5 minutes pour revitaliser l'ensemble du système nerveux. Cette technique particulière est très simple, mais très efficace. Elle est extrêmement utile lorsque nous nous sentons décentrés et que nous devons encore fonctionner dans le monde de tous les jours. Par exemple, nous pouvons être convoqués à un entretien important ou à une entreprise et nous trouver extrêmement nerveux ou irritables. Cette technique peut nous aider à nous calmer et à être efficace dans notre communication.

**La posture** : Asseyez-vous avec la colonne vertébrale droite. Vous pouvez être en Easy Pose ou sur une chaise, là où vous pouvez garder la colonne vertébrale droite et être à l'aise.

**Mudra et souffle** : Avec le pouce et l'index de la main droite, faites un "U" des deux doigts, en utilisant le pouce pour fermer la narine droite et l'index pour fermer la narine gauche.

Fermez la narine gauche, inspirez profondément par la narine droite. À la fin de l'inspiration, fermez la narine droite et expirez par la narine gauche.

Maintenant, inspirez par la narine gauche complètement et profondément, puis fermez la narine gauche et expirez par la narine droite

Inspirez à nouveau par la narine droite et continuez à respirer par la narine alternative. La respiration doit être complète et pleine à la fois lors des cycles d'inspiration et d'expiration.

**Durée** : Continuez pendant 3 à 5 minutes.

**Pour finir** : Inspirez profondément, suspendez le souffle pendant quelques secondes, baissez la main et expirez.

- **Respiration du feu**

Renforcer le système nerveux ; purifier le sang ; dynamiser, stimuler, réveiller et augmenter la vitalité.

La respiration du feu est l'une des techniques de respiration fondamentales utilisées dans la pratique du Kundalini Yoga. Elle accompagne de nombreuses postures, et a de nombreux effets bénéfiques.

Il est important de maîtriser cette respiration pour qu'elle soit faite avec précision et devienne automatique.

La respiration du feu est rapide, rythmée et continue. L'inspiration et l'expiration sont de durée égale, sans pause entre elles (environ 2-3 cycles par seconde).

Elle est toujours pratiquée par les narines avec la bouche fermée, sauf indication contraire.

La respiration du feu est alimentée par le centre du nombril et le plexus solaire. Pour expirer, l'air est expulsé puissamment par le nez, en tirant le nombril et le plexus solaire vers la colonne vertébrale. Cela devient automatique si vous contractez le diaphragme rapidement.

Pour inhaler, les muscles abdominaux supérieurs se détendent, le diaphragme s'étend et la respiration semble s'inscrire dans le cadre de la détente plutôt que dans l'effort.

La poitrine reste détendue et légèrement soulevée tout au long du cycle respiratoire.

Lorsqu'elle est effectuée correctement, il ne doit pas y avoir de rigidité des mains, des pieds, du visage ou de l'abdomen.

Commencez à vous entraîner à la respiration du feu sur une durée de 1 à 3 minutes. Pour certaines personnes, il est facile de faire la respiration du feu pendant 10 minutes tout de suite. D'autres trouvent que la respiration crée un vertige ou un étourdissement initial. Si cela se produit, faire une pause.

Certains picotements, sensations de vertige et étourdissements sont complètement normaux, car votre corps s'adapte à la nouvelle respiration et à la nouvelle stimulation des nerfs. Se concentrer sur le point entre les sourcils peut aider à soulager ces sensations. Parfois, ces symptômes sont le résultat de toxines et d'autres produits chimiques libérés par la technique de respiration. Les symptômes peuvent être soulagés en buvant beaucoup d'eau et en adoptant un régime alimentaire léger.

La respiration du feu n'est pas une hyperventilation, ni une respiration à soufflet.

Il y a des restrictions pour faire la respiration du feu pendant la grossesse et les menstruations.

## **Erreurs courantes dans la pratique de la respiration du feu :**

Il y a trois problèmes communs à surveiller :

- La respiration paradoxale :

De nombreuses personnes apprennent à respirer à l'envers : elles inhalent en rentrant le ventre, ce qui réduit l'espace pour la respiration plutôt que de l'augmenter. C'est ce qu'on appelle la respiration paradoxale. Les personnes qui sont souvent anxieuses ou qui fument fréquemment ont tendance à présenter ce schéma.

Cela peut se changer facilement en plaçant une main sur la poitrine et une autre sur le ventre et faire la respiration du feu lentement en toute conscience.

- Essayer de respirer par un pompage exagéré du ventre :

La respiration du feu n'est pas le souffle purificateur en profondeur qui pompe l'estomac avec les expirations et les inspirations complètes. La respiration du feu vient de plus haut, près du plexus solaire.

- Une perte d'attention au rapport équilibré entre l'inspiration et l'expiration :

La meilleure façon d'y parvenir est de commencer par faire le mauvais choix. Essayez d'inhaler beaucoup plus que vous expirez à chaque cycle de respiration à raison de 1 à 2 fois par seconde. Dans un délai de 30 secondes, vous pouvez sentir la nervosité et le déséquilibre sur-stimulés de la respiration. Ensuite, passez à une expiration beaucoup plus grande que l'inhalation au même rythme. Presque immédiatement, vous sentirez une perte de force, une léthargie, de la distraction, ou dépression. Maintenant, faites en sorte que le souffle soit exactement égal sur l'inspiration et l'expiration. Écoutez le son de la respiration et créez un rythme.

## **Les bienfaits de la respiration du feu :**

- Libère les toxines et les dépôts des poumons, des muqueuses et des vaisseaux sanguins, et des autres cellules.
- Augmente la capacité pulmonaire et la force vitale.
- Renforce le système nerveux pour résister au stress.
- Répare l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique.
- Renforce le chakra du nombril.
- Augmente l'endurance physique et vous prépare à agir efficacement.
- Ajuste le champ subtil psycho-électromagnétique de l'aura afin que le sang soit dynamisé.
- Réduit les pulsions de dépendance aux drogues, au tabac et aux mauvais aliments.
- Augmente l'apport d'oxygène au cerveau, ce qui facilite la concentration et l'intelligence et un état d'esprit neutre.
- Renforce le système immunitaire et peut aider à prévenir de nombreuses maladies.
- Favorise la synchronisation des biorythmes des systèmes du corps.

### **Commencer une pratique de respiration du feu :**

Asseyez-vous droit et placez les mains en position de prière.

Fermez les paupières au 9/10e. Roulez les yeux vers le haut et concentrez-vous sur le point entre les sourcils.

Commencez à respirer pendant trois minutes.

Ensuite, inspirez et maintenez pendant 10 secondes.

Détendez-vous. Restez immobile et placez les mains sur les genoux en Gyan Mudra, les paumes vers le haut.

Observez le flux naturel de la respiration et le courant constant des sensations intérieures et extérieures. Continuez pendant 3 minutes.

Inspirez profondément, expirez.

Répétez cette combinaison 3 à 5 fois.

### **• Suspendre le souffle**

Reconditionner le système nerveux ; intégrer les systèmes du corps ; faire l'expérience d'une profonde tranquillité, shuniya

### **Suspendre le souffle :**

Souvent, il est conseillé de "retenir son souffle". Cela amène de nombreux étudiants à bloquer la respiration, rentrer le menton, resserrer les muscles du cou et de la gorge, et raidir la langue. Cette technique peut créer une grande pression dans les yeux, l'arrière du crâne, le cœur et le cou. Retenir le souffle de cette façon pendant plus de dix secondes arrête le souffle en créant une opposition entre différents groupes de muscles qui alimentent la respiration.

Cela peut être dangereux. Chaque fois que vous faites cette technique inappropriée, vous entraînez votre subconscient à répéter l'erreur lorsque vous n'êtes pas pleinement alerte.

### **Le faire correctement :**

Vous pouvez former correctement le subconscient, et il vous servira bien même lorsque vous ne dirigez pas consciemment le souffle.

Suspendre la respiration signifie détendre les muscles du diaphragme, des côtes et de l'abdomen qui sont responsables du mouvement constant de la respiration.

### **Suspendre le souffle sur l'inspiration :**

Inspirez profondément.

Attirez l'attention sur les clavicules et les côtes supérieures. Soulevez légèrement les côtes supérieures et les fixer en place.

Détendez les épaules, la gorge et le visage.

Rentrez le menton.

Devenez calme et tranquille.

Si vous ressentez le besoin d'expirer, inspirez plutôt un tout petit peu.

Suspendre le souffle à l'expiration :

Commencez par une expiration complète.

Ramenez la pointe du nombril vers la colonne vertébrale.  
Soulevez le bas de la poitrine et le diaphragme.  
Laissez les côtes supérieures se détendre et se comprimer.  
Ne pliez pas la colonne vertébrale et les côtes lorsque vous essayez d'expirer complètement – cela interromprait l'action du diaphragme.  
Rentrez le menton.  
Devenez calme et tranquille.  
Si les muscles déclenchent un réflexe d'inspiration, expirez consciemment un peu plus. Ceci peut allonger la durée de la suspension de manière significative sans aucune contrainte ou lutte.

### **Bienfaits de la suspension du souffle :**

L'objectif de la suspension du souffle est le reconditionnement progressif du système nerveux.

La suspension de la respiration permet l'intégration des systèmes du corps.

La suspension de l'inspiration peut augmenter temporairement la pression sanguine.

La suspension de l'expiration fait baisser la tension artérielle et détend la circulation.

La suspension de l'inspiration a un impact sur le système nerveux sympathique.

La suspension de l'expiration a un impact sur le système nerveux parasympathique.

La suspension de l'inspiration permet de se centrer et de s'entraîner à l'utilisation d'un bon jugement sous la pression.

Sur le souffle suspendu, vous pouvez faire l'expérience de shuniya- le point zéro. Shuniya est une immobilité profonde, dans laquelle vous pouvez planter une graine - pour créer un nouveau rythme ou modèle d'être. Dans shuniya, la Kundalini coule.

### **Points à retenir lors de la suspension du souffle :**

Rappelez-vous que le cerveau déclenchera l'inspiration lorsque le niveau de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) dans le sang est trop élevé. Il ne réagit pas à une perte ou gain d'oxygène. Le signal est tiré du niveau de CO<sub>2</sub>.

Si vous vous préparez à suspendre la respiration en faisant plusieurs expirations complètes où vous soufflez en éliminant le CO<sub>2</sub>, vous retiendrez votre souffle plus longtemps et avec plus de confort.

Si vous commencez à ressentir des vertiges ou une désorientation, arrêtez. Les étourdissements ne sont pas l'illumination. Vous devez construire cette pratique avec une régularité déterminée et la patience. Dépassez vos capacités ne vous aidera pas.

Tout au long de la pratique, créez un point de calme intérieur dans votre conscience et observez les changements du corps et du mental.

Dans toutes les pratiques où la respiration est suspendue à l'intérieur ou à l'extérieur, souvenez-vous que l'objectif est un changement de l'activité métabolique, de l'équilibre du système nerveux, ou le contrôle émotionnel.

- **Respiration segmentée**

Avec la respiration segmentée, nous divisons l'inhalation et l'expiration en plusieurs parties égales, avec une légère suspension du souffle séparant chaque partie, et avec un point de début et de fin distinct pour chaque segment. Cela stimule le cerveau central et le système glandulaire de différentes manières.

Au lieu d'inhaler d'un seul coup, nous décomposons le souffle en des "reniflements" segmentés. Essayez de ne pas affaïsser ou comprimer les narines sur le reniflement, ou tirer la respiration trop profondément dans les poumons. L'objectif est que le souffle atteigne une zone détendue mais concentrée dans les voies nasales pour stimuler un ensemble particulier de nerfs. Gardez les narines détendues et dirigez l'attention sur la sensation de respirer plus loin le long des voies respiratoires et au mouvement du diaphragme.

4 / 1 : dynamiser, élever

4 / 4 : clarté, vigilance, déclenchement des glandes

8 / 8 : apaiser, centrer

8 / 4 : concentrer, dynamiser

4 / 8 : apaiser, débloquent, lâcher prise

Les ratios utilisés dans le Kundalini Yoga sont clairement définis et créent une stabilité, des états d'esprit et d'énergie prévisibles et définitifs. Il est préférable de ne pas expérimenter puisque tous les ratios ne sont pas équilibrés ou durables. Plus, ce n'est pas mieux. Ainsi, un rapport de 25:1 ou un 7:11 ne sera pas utile !

- **Respiration en canon**

La respiration en canon nettoie et renforce les nerfs parasympathiques, et ajuste la digestion. La respiration en canon est une respiration du feu qui se fait par la bouche. Souvent, Yogi Bhajan demandait une puissante expiration de souffle de canon pour mettre fin à un exercice.

La bouche forme un "o" ferme. (La bouche ne doit pas être trop plissée, et les lèvres ne doivent pas non plus être molles).

La pression du souffle se situe dans les joues et sur la langue, bien qu'il ne doit pas y avoir de gonflement des joues.

- **Sitali pranayama**

Le Sitali Pranayam est connu pour avoir un puissant effet rafraîchissant et relaxant sur le corps, tout en maintenant la vigilance. Elle est connue pour faire baisser la fièvre et faciliter la digestion.

Recourbez la langue en forme de "U". Inhalez par la langue enroulée. Expirez par le nez.

Ce souffle est également utilisé avec la respiration feu et les Souffles segmentés dans certains kriyas. Vous remarquerez peut-être que la langue a un goût amer au début. C'est un signe de la détoxification et cela passera.

Variation : Inspirez et expirez par la langue enroulée.

- **Respiration sifflée**

La respiration sifflée modifie la circulation. Les nerfs de la langue activent les glandes supérieures comme la thyroïde et la parathyroïde, et la capacité pulmonaire est augmentée.

Plissez la bouche.

Concentrez-vous sur le point du troisième œil.

Inspirez en faisant un sifflement aigu.

Expirez par le nez.

Variation :

Inspirez par le nez et expirez en faisant un sifflement par les lèvres.

Écoutez le son aigu lorsque vous respirez.

- **Respiration du lion**

La respiration du lion est un souffle puissant dans la partie supérieure de la poitrine et de la gorge. Elle purifie, élimine les toxines, et est bonne pour le chakra de la gorge et la thyroïde.

Étendez la langue pour toucher le menton.

Respirez fortement, en forçant le souffle sur la racine de la langue, sans raclement.

- **Sitkari pranayama**

Sitkari Pranayam est utilisée pour nettoyer et stimuler les fonctions glandulaires. Elle est réalisée en inspirant par les dents, en expirant par le nez.

- **Vatskar pranayama**

Avec Vatskar Pranayam, nous sirotions l'air. Nous ne prenons pas l'air dans l'estomac. Il suffit de l'amener dans les poumons.

Exemple : Siroter l'air, inhaler 8 fois ou plus, puis expirer lentement par le nez.

# Chakras

Les chakras sont des centres de conscience. Ils sont des points focaux d'énergie qui ont un effet direct, immédiat et profond sur notre vie quotidienne. Le chakra particulier où la majorité de votre énergie kundalini est principalement concentrée - ou polarisée - influence votre comportement et vos attitudes de base.

Cette relation entre le comportement et votre chakra dominant est essentielle car l'énergie agit comme un aimant. Nous attirons constamment vers nous des vibrations qui sont sur la même longueur d'onde que les chakras à partir desquels nous fonctionnons. Le Kundalini Yoga permet à l'énergie de la kundalini de s'élever, équilibrant et coordonnant tous les chakras.

Le Kundalini Yoga ne force pas la kundalini à s'élever ; il prépare le corps à lui permettre de s'élever afin que vous puissiez faire l'expérience de votre conscience supérieure. Lorsque cet équilibre des chakras se produit, vous devenez autonome ; vous êtes capable d'être un être humain compatissant, conscient et capable.

Yogi Bhajan a enseigné les fonctions et les attributs des huit principaux chakras que nous pouvons comprendre et transformer par la pratique du Kundalini Yoga.

## Les huit principaux chakras

### Le Triangle inférieur

Les trois premiers chakras traitent des besoins physiques du corps et des besoins fondamentaux de la vie. Ils se concentrent sur l'élimination et la réduction.

#### **Premier chakra** : sécurité et survie

Fondation, survie, sécurité, habitude, acceptation de soi.

- Localisation : Extrémité de la colonne vertébrale entre l'anus et les organes sexuels.
- Organe / glande : Organes d'élimination (par exemple, le côlon).
- Couleur, élément : Rouge, Terre.
- Exercices de yoga : Posture du corbeau, Posture de la chaise, Abaissements du corps, Posture de la grenouille, Étirements avant, Allongé sur le ventre, Verrouillage de la racine.

#### **Deuxième chakra** : Créativité

Sentir, désirer, créer.

- Localisation : Organes sexuels.
- Organe / glande : Organes sexuels, glandes reproductrices, reins, vessie.
- Couleur, élément : Orange, Eau.
- Exercices de yoga : Posture de la grenouille, posture du cobra, papillon, Sat Kriya, chat-vache, élévation du bassin.

### **Troisième chakra : Action et équilibre**

La volonté. Pouvoir et engagement personnels.

- Localisation : Zone du centre du nombril, plexus solaire.
- Organe / glande : Plexus solaire, foie, vésicule biliaire, rate, organes digestifs, pancréas, surrénales.
- Couleur, élément : Jaune, Feu.
- Exercices de yoga : Strech pose, Sat Kriya, Posture de l'arc, Verrouillage du diaphragme, Respiration du feu.

### **Point d'équilibre**

Le centre du cœur, ou quatrième chakra, est le point d'équilibre dans le corps entre le flux des énergies supérieures du Ciel et les énergies inférieures de la Terre, où l'expérience passe du "moi au nous" ou du "moi à Toi".

### **Quatrième chakra : Amour et Compassion**

L'éveil à la conscience spirituelle ; le pardon et le service.

- Localisation : Au milieu de la poitrine, sur le sternum, au niveau des mamelons.
- Organe / glande : Cœur, poumons, glande thymus.
- Couleur, élément : Vert, Air.

Exercices de yoga : Ego eradicator, Baby Pose, Yoga Mudra, tous les pranayama, tous les exercices pour les bras.

### **Triangle supérieur**

Les chakras du triangle supérieur et l'aura - qui combine les effets des sept autres chakras - accumulent, créent et affinent l'énergie. Il n'y a pas d'éléments bruts spécifiques associés aux sixième, septième et huitième chakras, car ils correspondent aux domaines plus subtils.

### **Cinquième chakra : le pouvoir de projection du mot**

Entendre et dire la vérité. L'enseignant.

- Le lieu : La gorge.
- Organe / glande : Trachée, gorge, vertèbres cervicales, thyroïde.
- Couleur, élément : Bleu clair, éther.
- Exercices de yoga : Tous les chants, la pose du cobra, la pose de la charrue, la posture des épaules, le chat-vache, le verrouillage du cou.

- **Sixième chakra** : Intuition, sagesse et identité

L'union des contraires ; comprendre son but.

- Localisation : Entre les sourcils (le "troisième œil").
- Organe / glande : Cerveau, glande pituitaire.
- Couleur : Indigo.
- Exercices de yoga : Concentration sur le troisième œil, Kirtan Kriya, posture de l'archer, respiration sifflée, tous les exercices avec le front posé sur le sol.

### **Septième chakra (couronne) :** Humilité et vastitude

La transcendance. La dixième porte. Le siège de l'âme.

- Localisation : La couronne de la tête.
- Organe / glande : Cerveau, glande pinéale.
- Couleur : Violet.
- Exercices de yoga : Ego Eradicator, Sat Kriya, concentration sur le bout du nez, toutes les méditations.

### **Huitième chakra :** l'aura

L'éclat.

- Localisation : Champ électromagnétique entourant le corps physique.
- Couleur : Blanc.
- Exercices de yoga : Posture du triangle, Ego Eradicator, Posture de l'archer, Tous les exercices des bras et toutes les méditations.

## **Mudra**

Les mains ne sont pas seulement fonctionnelles, elles sont une carte énergétique de notre conscience et de notre santé. Chaque zone de la main correspond à une certaine partie du corps et à différentes émotions et comportements. En bouclant, croisant, étirant et en touchant les doigts et les paumes, nous pouvons parler efficacement au corps et au mental. La position que prend la main est appelée mudra et est une technique permettant de donner des messages clairs au système énergétique corporel.

Tout comme les lettres sont combinées de multiples façons pour former différents mots, les doigts peuvent construire une série de mudras. Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des mudras les plus courants du Kundalini Yoga, tels qu'enseignés par Yogi Bhajan.

### **Gyan Mudra (Sceau de la connaissance)**

- Comment : touchez le bout de l'index et le bout du pouce ensemble. Les trois autres doigts sont droits.
- Effet : Stimule la connaissance, la sagesse, la réceptivité et le calme.
- Planète : Jupiter ; expansion.

### **Shuni Mudra (Sceau de la patience)**

- Comment : touchez ensemble le bout du majeur et le bout du pouce. Les trois autres doigts sont droits.
- Effet : Favorise la patience, le discernement et l'engagement.
- Planète : Saturne ; maître de la tâche, assume ses responsabilités et a le courage de s'accrocher à son devoir.

### **Surya ou Ravi Mudra (Sceau du soleil, de la vie)**

- Comment : touchez le bout de l'annulaire et le bout du pouce ensemble. Les trois autres doigts sont droits.
- Effet : Énergie revitalisante, force nerveuse et bonne santé.
- Planète : Soleil ; énergie, santé et sexualité. Uranus : force nerveuse, intuition et changement.

### **Buddhi Mudra (Sceau de la clarté mentale)**

- Comment : Touchez le bout du petit doigt et le bout du pouce ensemble. Les trois autres doigts sont droits.
- Effet : Crée la capacité de communiquer clairement et intuitivement, stimule le développement psychique.
- Planète : Mercure ; rapidité, pouvoirs mentaux de communication.

### **Mudra de prière (Pranam Mudra)**

- Comment : Les paumes des mains et des doigts se touchent complètement. Le bord extérieur du pouce est enfoncé dans le sternum.
- Effet : Neutralise le côté positif du corps (droit, soleil, masculin) avec le côté négatif (gauche, lune, féminin).

L'utilisation du Pranam Mudra (Mudra de la prière) est une science. Il y a une polarité dans le corps entre le côté droit, pingala, et le côté gauche, ida. Lorsque vous mettez la main droite et la main gauche ensemble, vous neutralisez les polarités positives et négatives du champ électromagnétique. Cette action crée un espace neutre dans le champ électromagnétique. La position des articulations des pouces - dans l'encoche du sternum - est un point de réflexe pour le nerf vague, l'un des nerfs principaux qui va vers la glande pinéale à l'avant du corps. Les recherches sur le nerf vague ont révélé qu'il est impliqué dans nos sentiments de compassion, d'empathie et de bonté. Cette pression provoque immédiatement la sécrétion des glandes pinéale et pituitaire, créant une résonance dans le cerveau qui le fait sortir de son rythme normal pour le faire passer à un état méditatif. Cela permet à la prière de venir du cœur.

### **Fermeture de Vénus :**

- Comment : Pour les hommes, entrelacer les doigts avec l'auriculaire gauche en bas. Placez le pouce gauche entre le pouce et l'index de la main droite. Le pouce droit appuie sur le monticule charnu à la base du pouce gauche. Pour les femmes, les positions du pouce sont inversées et l'auriculaire droit va sur le bas.
- Effet : canalise l'énergie sexuelle, favorise l'équilibre glandulaire, la capacité à se concentrer facilement.
- Planète : Les monticules à la base des pouces représentent Vénus ; sensualité et sexualité. Le pouce représente l'ego.

## **Mantra**

*"Les mantras ne sont pas de petites choses, les mantras ont du pouvoir. Ils sont la vibration mentale en relation avec le Cosmos. La science des mantras est basée sur la connaissance que le son est une forme d'énergie ayant une structure, un pouvoir et un effet prévisible certain sur les chakras et la psyché humaine".*

~ Yogi Bhajan

Le mantra est l'utilisation du son pour affecter la conscience ; man signifie mental et trang signifie onde ou projection. Tout dans ce monde, jusqu'au niveau subatomique, est en mouvement constant, en vibration. Plus un matériau est dense, plus il se déplace lentement ; souvent, la vibration est si lente ou si rapide que nous ne pouvons pas la remarquer avec nos sens directs. Cette vibration est de l'énergie pure.

### **Fréquence du son et des vibrations :**

Il existe une fréquence vibratoire qui correspond à tout ce qui se trouve dans l'Univers. Le bonheur ou la tristesse, la joie ou le regret sont des fréquences vibratoires dans le mental. Lorsque nous chantons un mantra, nous choisissons d'invoquer la puissance positive contenue dans ces syllabes particulières. Que ce soit pour la prospérité, la tranquillité d'esprit, l'intuition croissante ou tout autre avantage possible inhérent aux mantras, le simple fait de les chanter met en mouvement des vibrations qui auront un effet. Peu importe que nous comprenions ou non la signification des sons.

Chanter un mantra produit une fréquence vibratoire spécifique dans le corps. Les sons et les pensées produits par le corps et le mental rayonnent hors de vous. La fréquence vibratoire d'un mantra attire vers vous tout ce que vous faites vibrer. Vous êtes comme un aimant qui attire les vibrations vers vous par ce que vous envoyez. En tant que vibration, humeur, état d'être qui résulte du chant, le mantra est compatible avec tous les systèmes de croyance.

En plus des vibrations mises en mouvement, quelque chose d'autre se produit lorsque vous chantez. C'est vraiment important. Il y a quatre-vingt-quatre points méridiens, ou points de pression, dans la voûte de la bouche. Chaque fois que vous parlez, vous les stimulez, ainsi que les glandes et organes qui leur sont associés, avec la langue. Et chaque fois que vous chantez un mantra, vous tapotez une séquence, un rythme et une position particuliers qui déclenchent une réaction chimique dans le cerveau et le corps. C'est comme si vous aviez un système de sécurité électronique et informatisé dans votre bouche. Tapez le bon code sur la partie supérieure du palais et vous accédez au cerveau et aux chambres intérieures de votre conscience supérieure !

## **Naad Yoga et comment fonctionne le mantra :**

En plus du terme "mantra", vous entendrez également le mot "Naad" en relation avec les mantras du Kundalini Yoga. Naad signifie "l'essence de tout son". C'est une vibration particulière, une fréquence fondamentale qui provient d'une source ou d'un courant sonore commun. C'est le code universel qui se trouve derrière le langage et donc derrière la communication humaine.

Le Naad est la colle ou le médium qui relie le petit moi, l'individu, au grand moi, le Soi universel. C'est l'harmonie vibratoire à travers laquelle l'Infini peut être expérimenté.

Le Naad Yoga est basé sur l'expérience de la façon dont les vibrations sonores affectent le corps, le mental et l'esprit par le mouvement de la langue, de la bouche et les changements dans les substances chimiques du cerveau.

Nous pouvons modifier la conscience en changeant la composition chimique des fluides dans le cerveau. Il y a quatre-vingt-quatre points méridiens sur le palais supérieur de la bouche d'un être humain. On peut sentir le palais supérieur avec la langue et en percevoir les différentes surfaces. Il y a deux rangées de points méridiens sur le palais supérieur et sur la gencive derrière les dents supérieures.

La langue stimule ces points méridiens, qui à leur tour stimulent l'hypothalamus qui fait rayonner la glande pinéale. Lorsque la glande pinéale rayonne, elle crée une impulsion dans l'hypophyse. Lorsque cela arrive à l'hypophyse, tout le système glandulaire sécrète. La composition chimique du cerveau s'équilibre alors, ce qui modifie automatiquement la vision de la vie.

L'état d'esprit, la personnalité et le pouvoir de se projeter à partir de notre moi authentique sont liés à l'utilisation de notre parole.

*"Si vos mots ont la force de l'Infini en eux et sont vertueux, et que vous les appréciez, vous êtes le plus grand des grands. Si vous ne valorisez pas vos paroles, vous n'avez aucune valeur. Votre propre parole est votre valeur en tant qu'être humain."*

-Les enseignements de Yogi Bhajan

## **Asana :**

Dans la pratique du Kundalini Yoga, les postures, également connues sous le nom d'asana, se combinent avec la respiration, le mudra, la concentration du regard, le mantra et les verrous du corps pour affecter le corps, le mental et l'âme.

Les postures pratiquées dans le Kundalini Yoga comprennent des formes qui sont familières au praticien du Hatha Yoga telles que le chien tête en bas, les flexions avant et les postures assises. Cependant, dans un cours ou un manuel de Kundalini

Yoga, les noms sanskrits sont rarement utilisés pour identifier les postures ; ils sont plutôt décrits verbalement et comprennent presque toujours une démonstration ou une illustration.

Le Kundalini Yoga comprend également des asana qui sont moins utilisés dans le Hatha Yoga et peuvent impliquer des mouvements tels que la flexion de la colonne vertébrale, l'étirement des nerfs vitaux et la torsion de la colonne vertébrale. Une séquence spécifique de postures constitue la base d'un kriya.

### **Les effets des postures :**

Chaque asana d'un kriya est un exercice, une méditation, une connexion au flux d'énergie et un instrument d'auto-diagnostic pour le praticien du Kundalini Yoga :

#### Les asana en tant qu'exercice :

- Isole des muscles spécifiques
- Pressurise des points ou des zones spécifiques pour améliorer les fonctions glandulaires et organiques
- Redirige, nettoie ou augmente la circulation

#### Les asana en tant que méditation :

- Crée un lien et un fondement particulier entre le corps et le mental
- Libère le masquage émotionnel et les blocages stimulés par la posture

#### Les asana comme connexion au flux d'énergie :

Ouvre les voies d'énergie entre les méridiens.

#### Les asana comme outil d'auto-diagnostic :

Les signaux de plaisir ou de malaise et de douleur indiquent l'état des muscles, des glandes et/ou des émotions.

Vous passerez par des étapes au fur et à mesure que vous vous adapterez aux effets des postures du Kundalini Yoga. Au début, il se peut que vous vous sentiez mal à l'aise. Si vous le tenez, vous commencez à vous sentir mieux. Les asana commencent à trouver une place naturelle en vous alors que vous donnez une nouvelle forme à vos schémas conscients et inconscients. Dans le yoga Kundalini, l'accent n'est pas mis sur le perfectionnement de la posture physique, mais sur l'expérience et les effets de celle-ci. Quelles que soient vos limites physiques, il y a une place pour vous dans le kundalini yoga.

### **Angles et triangles :**

Les angles que nous faisons avec notre corps dans différentes postures ont un effet sur le flux d'énergie.

### **Effets de la levée des jambes à différentes hauteurs :**

- de 0 à 30 cm : tout ce qui se trouve sous le nombril
- de 0 à 15 cm : ovaires/glandes sexuelles
- de 15 à 45 cm : centre du nombril, reins

- de 35 à 60 cm : foie, rate, vésicule biliaire, pancréas
- de 45 à 75 cm : foie, haut de l'estomac, vésicule biliaire
- de 60 à 90 cm : cœur, poumons, estomac
- de plus de 1,20 m à 90 degrés : thyroïde, parathyroïde, glande pinéale
- à 90 degrés : glandes pinéale et pituitaire, mémoire

### **Effets de l'élévation des bras à 60 degrés :**

- cœur et poumons.

## **Concentration du regard**

De nombreuses méditations et kriya du Kundalini Yoga spécifient un point de focalisation précis pour les yeux. Diriger le regard a un impact physique sur le nerf optique qui va des yeux vers le centre du cerveau. Pendant la méditation et d'autres activités, les différentes positions des yeux amènent le nerf optique à appliquer des pressions variables sur les principales glandes et la matière grise. Plus que la simple réduction des distractions externes, le regard est une technique de méditation puissante.

Lorsqu'aucune mise au point spécifique n'est donnée pour une méditation ou un kriya, les yeux doivent être maintenus fermés. Garder les yeux fermés pendant les kriyas et les méditations du Kundalini Yoga encourage la concentration intérieure.

En plus des effets physiques, la focalisation du regard agit comme une focalisation mentale, permettant au mental d'atteindre plus facilement un point de calme conscient pendant la méditation.

### **Focalisation du regard pour la méditation :**

Au troisième œil : Les yeux fermés sont légèrement relevés jusqu'au point entre les sourcils, au centre du front, un peu au-dessus des sourcils. Cette partie du front correspond au sixième chakra.

- Stimule l'hypophyse et Sushmuna (canal nerveux central de la colonne vertébrale).

Au bout du nez : Les yeux sont légèrement croisés, en regardant le long du nez jusqu'à son extrémité.

- Équilibre Ida, Pingala et Sushmuna (canaux nerveux gauche, droit et central de la colonne vertébrale).
- Stimule la glande pinéale et le lobe frontal du cerveau ; contrôle le mental.

A la pointe du menton : Les yeux fermés sont roulés vers le bas jusqu'au centre du menton. Cet emplacement correspond au centre de la lune.

- Rafraîchissant et calmant.

Au sommet de la tête : Les yeux fermés roulent vers le haut, comme si l'on regardait par le haut, au centre de la tête. Cette zone correspond au chakra de la couronne, la dixième porte.

- Stimule la glande pinéale et le chakra de la couronne.

1/10e ouvert (9/10e fermé) : Les paupières sont légères et détendues, laissant une petite ouverture entre elles. La direction de la mise au point des yeux peut varier selon les instructions de Yogi Bhajan.

- Calme et développe l'intuition.

## **Bandha**

"Les Bandha protègent et projettent, c'est à cela qu'ils servent. Ils protègent l'alignement de votre colonne vertébrale et projettent votre énergie là où vous voulez qu'elle aille".

~Gourou Prem Singh Khalsa, auteur de Divine Alignment

### **Ouvrir le flux de l'énergie Kundalini**

Les bandha, ou verrous, dirigent prana et apana, les énergies génératrices et éliminatrices, pendant la pratique du Kundalini Yoga. Le mélange de ces deux énergies ouvre le flux d'énergie dans le canal énergétique central le long de la colonne vertébrale, Sushmuna, qui éveille doucement l'énergie de la kundalini de manière contrôlée. Avec la pratique continue et approfondie des bandha, les systèmes du corps sont nettoyés, restaurés et raffinés grâce à cette circulation de l'énergie de la kundalini.

### **Création de la pression hydraulique**

La fonction première des bandha, ou verrous, est de créer une force intérieure pour maintenir Sushmuna ouvert et, en même temps, de créer une pression hydraulique pour encourager l'énergie à se déplacer avec aisance dans ce canal. Sushmuna est un canal spirituel, mais sa contrepartie physique est la colonne vertébrale. Il est primordial de maintenir l'intégrité et l'alignement de la colonne vertébrale afin que ce canal puisse rester ouvert. Les bandha ne sont pas seulement des pratiques fortes utilisées occasionnellement pour créer une poussée d'énergie, mais sont aussi des contractions internes subtiles qui peuvent être appliquées de manière cohérente pour maintenir la colonne vertébrale dans un alignement correct.

### **Alignement correct et relâchement des tensions**

En utilisant un ou plusieurs des bandha, nous pouvons consciemment construire un cadre interne qui crée et soutient l'alignement correct de la colonne vertébrale dans toute posture que nous essayons. Avec un cadre interne correctement balisé, notre alignement postural n'utilise que les muscles les plus appropriés pour maintenir la position et cela nous permet de relâcher les tensions inutiles dans le reste du corps.

## **Les quatre principaux verrous du corps :**

Ces techniques consolident les effets de la pratique du Kundalini Yoga et dirigent le prana dans les voies physiques et énergétiques pour promouvoir la guérison, l'énergie et le renforcement de l'être humain tout entier.

### **Fermeture du cou (Jalandhar Bandh)**

Quoi : Le Neck Lock est le verrou le plus basique et le plus généralement appliqué. Il régule les mouvements bruts et subtils de la partie supérieure du corps.

Comment ? Soulevez la poitrine et le sternum tout en allongeant la nuque, en tirant le menton vers l'arrière du cou. Les muscles du cou, de la gorge et du visage restent détendus.

Quand : Tous les chants de méditation, la plupart des pranayama. Inspiration ou expiration retenue.

Pourquoi : Concentre les sécrétions du système glandulaire, augmentant ainsi leur interconnexion. Régularise la pression sanguine. Minimise les distractions externes. Scelle l'énergie dans le tronc cérébral et le centre de la lune (menton). Dirige l'énergie pranique dans le canal central, calmant ainsi le cœur.

### **Fermeture de la racine (MulBandh) :**

Quoi : le Root Lock est comme un verrou hydraulique à la base de la colonne vertébrale. Il coordonne, stimule et équilibre les énergies impliquées avec le rectum, les organes sexuels et le point nombril (c'est-à-dire les trois chakras inférieurs).

Comment : Trois actions sont appliquées ensemble dans un mouvement fluide, rapide et régulier. Tout d'abord, contractez et maintenez les muscles autour de l'anus. Ensuite, contractez et maintenez les muscles autour de l'organe sexuel (comme pour arrêter l'écoulement de l'urine). Enfin, contractez les muscles du bas-ventre et le nombril pointe vers la colonne vertébrale.

Quand : Fréquemment appliqué à la fin d'un exercice. Parfois appliqué - de façon continue ou rythmique - tout au long d'une méditation ou d'un exercice. Inspiration ou expiration retenue. Pendant leurs règles, les femmes ne doivent pas appliquer le Root Lock.

Pourquoi : cristallise l'effet d'un exercice. Mélange le prana et l'apana au centre du nombril qui, une fois mélangés, ouvrent l'entrée de Sushmuna pour que l'énergie remonte le long de la colonne vertébrale. Stimule le flux correct du liquide céphalo-rachidien.

### **Fermeture du diaphragme (Uddiyana Bandh) :**

Quoi : Le verrouillage du diaphragme intègre verticalement les émotions, l'énergie pranique et les fonctions qui se produisent au-dessus et au-dessous du muscle du diaphragme. La tension dans ce muscle - et les émotions qu'il stocke - peut rendre ce verrouillage plus difficile à réaliser.

Comment : Inspirez, puis expirez complètement. Tirez toute la région abdominale vers le haut et en arrière vers la colonne vertébrale. Le point nombril n'est pas

contracté bien qu'il se déplace vers le haut. Soulevez la poitrine tout en appuyant doucement sur la partie inférieure de la colonne vertébrale vers l'avant. Lorsqu'on la tient correctement, l'"encoche" à la base de l'avant de la gorge s'accroît. Maintenez cette position pendant 10 à 60 secondes sans forcer. Ensuite, relâchez l'abdomen, en inspirant progressivement sans relâcher le Neck Lock ou en levant le menton.

Pour de nombreuses personnes, il est plus facile de pratiquer ce verrouillage en position debout. Les pieds écartés de la largeur des épaules, penchez-vous légèrement vers l'avant, les mains sur les genoux et le dos droit. En soulevant légèrement la poitrine, appliquez le verrouillage.

Quand : Sur un ventre vide. Tenu après avoir complètement expiré.

Pourquoi : Massages des intestins et du muscle cardiaque. Stimule la purification, favorise le rajeunissement. Renforce l'élément feu, le troisième chakra, et ouvre le chakra du cœur, ce qui augmente la gentillesse, la compassion et la patience.

### **Grande fermeture (MahaBandh)**

Quoi : La grande fermeture fait partie de l'infrastructure centrale du Kundalini Yoga.

Comment : En retenant votre souffle, appliquez les trois verrous (cou, diaphragme et racine) simultanément.

Quand : À jeun. Tenu après avoir complètement expiré. Effectué dans différentes postures et avec différents mudras.

Pourquoi : Rajeunit les glandes, les nerfs et les chakras. On dit qu'il guérit de nombreux maux tels qu'une mauvaise pression sanguine, des crampes menstruelles, une irrégularité intestinale, etc.

## **Sadhana : Pratique spirituelle quotidienne**

*"Qu'est-ce que la sadhana ? C'est une prière engagée. C'est un enrichissement personnel. Ce n'est pas quelque chose qui est fait pour plaire à quelqu'un ou pour gagner quelque chose. La sadhana est un processus personnel dans lequel vous faites ressortir le meilleur de vous-même".*

-Yogi Bhajan

Sadhana signifie pratique spirituelle quotidienne. C'est le fondement de toute entreprise spirituelle. La sadhana est votre effort spirituel personnel et individuel. C'est l'outil principal que vous utilisez pour travailler sur vous-même afin d'atteindre le but de la vie. Elle peut être faite seule ou en groupe. La sadhana est tout ce que vous faites de façon constante pour libérer votre propre conscience afin de pouvoir vous relier à l'infini en vous. Avant d'affronter le monde chaque jour, faites-vous une faveur : réglez votre système nerveux et accordez-vous avec votre moi intérieur le plus élevé. Pour couvrir toutes vos bases, cela comprendra l'exercice, la méditation et la prière.

Pendant ce que l'on appelle les "heure ambrosiales" (les deux heures et demie qui précèdent le lever du soleil), lorsque le soleil se trouve à un angle de soixante degrés par rapport à la Terre, l'énergie que vous mettez dans votre sadhana obtient un maximum de résultats. Votre monde est plus calme. Il est plus facile de méditer et de se concentrer avant le début de l'agitation de la journée. Si vous ne pouvez absolument pas vous lever tôt le matin pour faire votre sadhana, faites-la à un autre moment ! Faire la sadhana à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit vous sera bénéfique.

Développez une sadhana régulière et vous prendrez le contrôle de votre vie. Développez une sadhana profonde et vous ouvrez les portes de l'expérience. Engagez-vous à rencontrer votre Soi supérieur chaque matin et vos décisions et votre vie deviennent originales ; votre vie portera la signature de votre âme ; votre rayonnement exprimera l'intimité significative de l'Infini à chaque instant. Immergez-vous dans la joie de la victoire qui vient en commençant chaque jour par une puissante sadhana et chaque défi devient une opportunité.

## **Se préparer pour la sadhana**

Commencez votre journée en douceur, en vous réveillant avec quelques étirements et du pranayam au lit. Ensuite, lavez-vous, de préférence en prenant une douche froide, pour purifier votre corps et le préparer pour la journée à venir. Portez des vêtements confortables dans lesquels vous n'avez pas dormi et couvrez votre tête avec un foulard ou un chapeau en tissu naturel. Créez un espace physique sacré pour votre pratique quotidienne, en l'embellissant avec des images inspirantes, des fleurs, des cristaux, ou tout ce qui vous convient. Ayez un châle ou un pull à portée de main et asseyez-vous sur une peau de mouton ou une couverture en fibres naturelles.

Exemple d'horaire pour la sadhana du matin :

3h00 - 3h15 : Commencez le réveil et la préparation de la sadhana.

3 h 45 - 4 h 00 : Récitation du JapJi Sahib.

4h00 - 4h20 : écouter les trois répétitions du mantra Adi, Ong Namō Guru Dev Namō.

4h05 - 4h45 : Kundalini Yoga Kriya pendant 25 à 45 minutes.

4 h 45 - 5 h 00 : Relaxation profonde.

5h00 - 6h00 : Méditations du mantra de la sadhana du Verseau pendant 62 minutes.

6h00 - 6h15 : Moments de contemplation/prière.

6h15 - 6h30 : Hukam facultatif, ou lecture du Siri Guru Granth Sahib qui contient une forme écrite du Shabad Guru.

## **La Sadhana du Verseau**

Yogi Bhajan nous a donné la Sadhana du Verseau en 1992 pour nous guider dans la transition vers l'ère du Verseau. Cette sadhana prépare notre psyché à exceller dans les nouveaux environnements et les décennies à venir.

La Sadhana du Verseau accorde vos gunas, vos chakras et votre mental au changement de l'Âge. Nous aurons besoin d'intuition, d'endurance, à la fois physique et mentale, de conscience de soi et d'une nouvelle profondeur d'expérience spirituelle qui puisse maintenir notre identité face aux changements mondiaux, à la concurrence implacable, à la surcharge d'informations et aux défis écologiques et environnementaux.

La Sadhana du Verseau est pratiquée par les communautés de Kundalini Yoga à travers le monde. La pratique de la sadhana en groupe développe la conscience de groupe. La pratique de la sadhana en groupe amplifie l'impact de la méditation. Yogi Bhajan a dit que la méditation de groupe non seulement ajoute à l'effort individuel, mais le multiplie.

La sadhana peut être faite en groupe ou individuellement. L'idéal est de se joindre à une pratique de groupe ET de cultiver également sa pratique individuelle.

### **Les mantras de la Sadhana du Verseau :**

#### **Morning Call (Le mantra Adi Shakti, Long Ek Ong Kar) - 7 minutes**

Ce mantra initie la kundalini, initiant la relation entre notre âme et l'âme universelle. Il ouvre tous les chakras. Assurez-vous d'appliquer le Neck Lock pour laisser monter l'énergie de la Kundalini.

Ek Ong Kaar - Le Créateur et la Création sont Un.

Sat Naam - La vérité est son nom

Siri Wahe Guru - Infinie et indescriptible est sa sagesse.

#### **Waah Yantee, Kar Yantee - 7 minutes**

Avec ce mantra, nous renforçons la connexion avec le moi infini, la partie de nous qui se trouve au-delà du monde physique, au-delà de la création.

Waah Yantee - Être macrocosmique suprême

Kar Yantee - Soi créateur

Jag Dut Patee - Tel est celui qui crée à travers les âges

Aadak It Waahaa- Tel est l'Unique

Brahmaadeh Tresha Guru -Trois aspects du divin : Brahma, Vishnu, Mahesh (Shiva)

It Wahe Guru - Tel est *Wahe Guru*

#### **Mul Mantra - 7 minutes**

Ce mantra donne une expérience de la profondeur et de la conscience de votre âme. Il éradique la douleur et le chagrin profonds et durables. Il développe la créativité et nous projette dans l'action, en accord avec notre destin.

Ek Ong Kar - Unique conscience créatrice manifestée

Sat Nam -Vraie est son identité

Kartaa Purkh -Créatrice, immanente en toute chose

Nirbhao - Sans peur  
Nirvair - Sans remord  
Akaal Moorat - Au-delà de la mort  
Ajoonee - Non-née  
Saibung - Illuminée d'elle-même  
Gur Prasad -Elle est atteinte par la grâce du *Gur*  
Jap ! - Répète !  
Aad Sach - Vraie au commencement  
Jugaad Sach- Vraie à travers les âges  
Haibhee Sach - Vraie à l'instant présent  
Nanak Hosee Bhee Sach - Ô Nanak: Elle sera vraie pour l'éternité

### **Sat Siri, Siri Akal (Mantra pour l'âge du Verseau) - 7 minutes**

Avec ce mantra, nous déclarons que nous sommes des êtres intemporels et immortels et nous encourageons la victoire dans tous les aspects de notre vie.

Sat Siri, Siri Akaal - Ô, Vérité suprême  
Siri Akaal, Mahaa Akaal - Ô, Seigneur d'éternité  
Mahaa Akaal, Sat Naam - Immense et au-delà du temps ,Vérité : tel son nom  
Akaal Moorat, Wahe Guru -Image éternelle du divin, Sa sagesse est immense, au-delà de toute description

### **Rakhe Rakhan Har - 7 minutes**

C'est un mantra de protection contre toutes les forces négatives, intérieures et extérieures, qui nous empêchent d'avancer sur notre vrai chemin. Il coupe comme une épée à travers chaque vibration, pensée, parole et action opposées.

Rakhay rakhanahaar aap ubaaria-an  
Gur kee pairee paa-i kaaj savaari-an  
Hooa aap da-iaal manaho na visaari-an  
Saadh janaa kai sang bhavajal taari-an  
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaari-an  
Tis saahib kee tayk Naanak manai maa-eh  
Jis simrat sukh ho-i sagalay dookh jaa-eh

« Le Sauveur nous protège et illumine notre chemin  
C'est lui qui nous conduit aux pieds du Maître (le *Gur*) et prend soin de nous.  
Empli de compassion, il ne nous oublie point.  
En la gracieuse compagnie des saints, il nous fait traverser sans encombre le tumultueux océan de la vie  
Par lui, les cyniques sans foi et sans parole, disparaissent en un instant  
Ô Nanak, que ton cœur garde précieusement ce maître-là,  
Puisses-tu méditer son Verbe et voir ainsi la paix et la joie régner en toi, libéré de la peine et de la souffrance. »

### **Wahe Guru Wahe Jio - 22 minutes**

C'est un mantra d'extase avec lequel nous nous établissons pour la victoire et le droit d'exceller. Chanter assis en Vir Asan (posture du guerrier), assis sur le talon gauche, le genou droit levé, le pied droit à plat sur le sol, les mains en position de prière. Les yeux sont focalisés sur le bout du nez.

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio

Traduction : "Wow, Dieu est grand !" ou "Indescriptiblement grand est son Infinie, Ultime Sagesse."

### **Guru Ram Das Chant - 5 minutes**

Ce mantra est celui de l'humilité. Il ouvre le Centre du Cœur (4ème chakra) pour que nous puissions ressentir et rayonner sans effort l'amour universel. Nous faisons appel à Guru Ram Das en louant sa lumière de guide spirituel et sa grâce protectrice.

Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru

La première partie (Guru Guru Wahe Guru) projette l'esprit à la source de la connaissance et de l'extase. La deuxième partie (Guru Ram Das Guru) signifie "la sagesse qui vient en tant que serviteur de l'Infini".

### **Accompagnement musical**

Il existe de nombreuses versions de la musique pour accompagner les mantras de la Sadhana du Verseau.

## **Yogi Bhajan sur la sadhana**

### **Sagesse, engagement, cohérence**

Pourquoi se lever pour la sadhana du matin ? Parce que nous devons faire face à la journée entière, et nous ne pouvons pas faire face à la journée sans un niveau d'énergie constant. Les gens vous aiment pour trois choses seulement : la sagesse, l'engagement et la constance.

La sagesse est la nature intuitive qui vous permet de donner la bonne réponse en écoutant la question qui vous est posée. Pour chaque question, il y a une réponse.

L'engagement est la capacité de tout votre être à maintenir son statut dans la réalité projetée de l'action. Les gens peuvent alors vous faire confiance. Sinon, c'est comme construire un bungalow confortable au sommet d'un volcan. Si vous agissez comme un tremblement de terre ou un volcan, qui construira sur vous ?

La constance, c'est la constance dans le temps. La sadhana nous donne la sensibilité de savoir, de sentir et de toucher. Elle nous donne l'intuition de toucher la réalité. Les méthodes sont au nombre de trois : jappa, tappa, sanjam.

Jappa est la répétition.

Tappa est la chaleur de l'impulsion centrale.

Sanjam est la fusion par la méditation simran sur un souffle très lent et conscient.

Dans votre conscience, vous devez trouver un moment pour vous poser trois questions :

- A quel point suis-je une partie du moi qui a fait de moi ce que je suis ?

- Pendant ma journée de travail, pendant mon existence, dans ma conscience, combien de fois ai-je été conscient que je fais partie de la grandeur que je suis ?

- Que puis-je faire pour m'étendre au plus grand JE SUIS dont je fais partie ?

En trouvant les réponses à ces questions, vous trouverez votre chemin du royaume de l'ego fini au royaume de la conscience supérieure, et vous aurez l'expérience de la relaxation totale dans le bonheur et le contentement mental.

## **Sadhana de groupe**

### **Tous pour un et un pour tous**

Votre corps est le temple de Dieu, et votre âme est le gourou divin en vous. Ainsi, vous vous levez le matin, vous méditez, vous chantez les mantras, vous faites les exercices, vous faites appel à votre esprit, vous régulez la respiration, et vous vous réunissez en conscience de groupe. De cette façon, vous vous aidez les uns les autres. La conscience de groupe dans la sadhana du matin consiste à s'entraider. Si j'essaie de dormir, un autre ne dort pas. Si, dans tout ce groupe, une personne s'ouvre à Dieu une seule fois, nous serons tous bénis dans son ouverture. C'est ce qui compte. Si quelqu'un est entré dans la sadhana avec le cœur et l'âme dans un esprit de prière, nous en profiterons tous. C'est le pouvoir de la sadhana de groupe.

Mais nous avons encore quelque chose du passé en nous. Nous nous inquiétons de savoir qui doit diriger. "Oh, celui-ci a apporté une très bonne sadhana ! Celui-là a fait flipper la sadhana." La vérité est que personne n'a fait flipper la sadhana, et personne ne l'a rendue belle. C'est la volonté de Dieu qui prévaut à travers l'âme. Lorsque vous êtes un serviteur, et que vous agissez comme un canal, c'est elle qui prévaut à travers vous.

Si, dans la sadhana du matin, on ne peut pas réduire les barrières et atteindre l'Unité, je ne pense pas qu'il y ait un autre moment où cela puisse se produire. Tous pour un, et un pour tous. C'est le principe.

## **Sadhana individuelle**

Si vous devez faire la sadhana tout seul, alors pendant que vous chantez, imaginez un million d'autres personnes autour de vous. Entendez-les tous chanter, avec vous au

milieu, sans bouger du tout. Sentez que vous ne chantez pas physiquement, mais que vous dirigez le chant et que vous vous laissez guider par le chant. En imaginant cela, continuez à chanter.

Renouvelez vos habitudes : Sadhana des 40/90/120/1000 jours

Dans les sciences yogiques, il y a un dicton. "Vos habitudes vous définissent." Les problèmes dans la vie viennent de nos habitudes. Le Divin habite le saint, ainsi que le voleur. La seule différence est la façon dont les gens agissent. Nos actions viennent de nos habitudes.

Le Kundalini Yoga reconnaît chaque âme comme parfaite, pure et Divine au départ. Il n'y a rien à racheter ou à purifier au niveau de l'âme. L'âme est complète et belle telle qu'elle est. Mais la vie est basée sur nos habitudes. Nos habitudes nous définissent à l'égard de nous-mêmes et des autres. Par nos habitudes, nous vivons dans la paix et le bonheur. Par nos habitudes, nous créons la misère et la douleur. Lorsque nous changeons nos habitudes, tout ce qui nous entoure peut changer.

Yogi Bhajan nous a donné une technologie très spéciale relative aux habitudes. Chaque kriya ou méditation du Kundalini Yoga nous change de manière très spécifique. Si vous pratiquez un kriya plusieurs fois, vous en tirez un merveilleux bénéfice. Mais si vous voulez changer vos habitudes de façon permanente, et réaliser tous les effets du kriya, c'est ce que vous pouvez faire :

Pratiquer un kriya ou un mantra particulier chaque jour pendant la même durée. En fonction du nombre de jours où vous le faites, voici comment cela va affecter vos habitudes :

40 jours : Pratiquez chaque jour pendant 40 jours d'affilée. Cela brisera toute habitude négative qui vous empêcherait de vous développer grâce au kriya ou au mantra.

90 jours : Pratiquez tous les jours pendant 90 jours d'affilée. Cela établira une nouvelle habitude dans votre esprit conscient et subconscient basée sur l'effet du kriya ou du mantra. Cela vous changera de façon très profonde.

120 jours : Pratiquez chaque jour pendant 120 jours d'affilée. Cela confirmera la nouvelle habitude de conscience créée par le kriya ou le mantra. Les bénéfices positifs du kriya sont intégrés de façon permanente dans votre psyché.

1000 Jours : Pratiquez chaque jour pendant 1000 jours consécutifs. Cela vous permettra de maîtriser la nouvelle habitude de conscience que le kriya ou le mantra a promis. Quel que soit le défi, vous pouvez faire appel à cette nouvelle habitude pour vous servir.

*"Si vous commettez un vol, on vous traitera de voleur. Mais ce n'est pas vous. Vous êtes un être humain. Vous êtes la lumière de Dieu. Vous êtes fait à l'image de Dieu. Vous avez une vie. Vous avez une lumière. Vous avez une identité. Vous avez une*

*personnalité. Vous êtes créé par Dieu, et Dieu vous aime. C'est pourquoi vous vivez dans le prolongement du prana. Chaque minute, vous prenez quinze prana (respirations). Le prana est donc le don de la vie. Il vous est donné en dépit des fois où vous avez fait une mauvaise chose et commis un vol. Le vol vous représente comme un voleur, mais ce n'est pas vous. Si vous avez fait une bonne chose, si vous avez fait une chose gracieuse, si vous avez fait une chose sainte, cela ne vous ressemble pas, mais vous êtes représenté comme une personne sainte".*  
-Yogi Bhajan, 1/21/88.

Souvenez-vous qu'une habitude est une réaction en chaîne subconsciente entre le mental, le système glandulaire et le système nerveux. Nous développons des habitudes à un très jeune âge. Certaines d'entre elles servent notre plus haute destinée. D'autres non. En faisant une sadhana spéciale de 40, 90, 120 ou 1000 jours, vous pouvez recâbler cette réaction en chaîne. Vous pouvez développer de nouvelles habitudes, profondément ancrées, qui servent votre plus grand bien.

*"Il n'est pas nécessaire de se sentir coupable. Valmiki, le plus grand saint que l'Inde ait jamais eu, était lui-même un voleur.*

*Mais un saint homme a touché sa vie, l'a changé, et il est devenu le plus grand Rishi. Partout, on peut se tourner vers le bien ou le mal. Tout comme vous pouvez avoir un accident sur la route n'importe où. Vous pouvez glisser n'importe où. Il n'y a aucune garantie. Donc, quand on fait la sadhana, que fait-on ? Nous défions la faiblesse, la paresse et notre autodestruction. Nous défions tout ce qui va nous détruire demain."*  
-Yogi Bhajan, 1/21/88

## **Yogi Bhajan répond aux questions sur la sadhana :**

Question : Quelle est la plus grande récompense à faire la sadhana ?

Yogi Bhajan : La plus grande récompense de la sadhana est que la personne devient impossible à vaincre. La sadhana est une victoire sur soi-même, et c'est une victoire sur le temps et l'espace. Se lever est une victoire sur le temps, et le faire est une victoire sur l'espace. C'est ce qu'est la sadhana.

Et quand vous faites une sadhana dans la sangat, vous vous enrichissez de multiples façons. D'abord, l'isolement qui peut frapper n'importe qui et le rendre totalement fou, est vaincu. Deuxièmement, lorsque vous méditez tous sur Dieu, l'effet total de votre sadhana est multiplié par le nombre de personnes qui y participent.

La sadhana n'est pas une question d'avantages et d'inconvénients. C'est simplement un moyen par lequel vous pouvez vaincre toutes vos misères, vos malheurs et vos handicaps. C'est une chose très personnelle qui ne concerne personne d'autre que vous-même.

Vous êtes censé procéder à une auto-évaluation quotidienne. C'est ce qu'est la sadhana. D'un côté, il y a Dieu, votre supériorité ; d'un autre côté, il y a vous ; et d'un autre côté, il y a le diable ou votre infériorité. Entre les trois, vous devez vous auto-évaluer

Un sadhu est un être qui s'est discipliné. La sadhana est la technique pour se discipliner soi-même. C'est une façon scientifique de vivre.

Question : J'ai eu un problème avec la sadhana. Je m'endors dans la même posture tous les matins.

Yogi Bhajan : Chaque fois que vous avez un problème avec la sadhana, vous êtes très chanceux, car cela indique que vous travaillez sur quelque chose. C'est le moment de le conquérir, et de le faire sortir de votre système. Chaque fois que vous avez un problème avec la sadhana, la chance vous sourit. C'est ce que vous attendez. Il y a un défi - vous pouvez le relever et le relever.

Relevez le défi en le faisant. La sadhana donne de l'audace et un sentiment de soi, ainsi que la projection, l'équilibre, la respectabilité, la totalité, la connaissance de soi interne et externe, la pureté, la dignité, la divinité et la grâce. De plus, elle vous donne l'éclat, la Shakti pranique et aurique. Enfin, il vous donne la qualité du métal qui brille toujours. Vous devenez une grâce brillante et vivante. Cette qualité s'incarne dans le fer Ioh, qui peut absorber toute la chaleur. Sarab loh signifie celui qui absorbe toute la chaleur et le froid de tout l'Univers, tout en restant neutre. C'est ce que la sadhana vous donne. Quand vous voulez être généreux, faites la sadhana.

Question : Est-ce que diriger les exercices de la sadhana est la même chose que d'enseigner un cours de yoga ?

Yogi Bhajan : Non. Il y a des différences. L'une d'entre elles est la quantité de discours qu'il faut faire. Dans un cours extérieur, il est plus nécessaire d'inspirer, de cajoler et d'expliquer. La sadhana a lieu pendant les heures de calme ambrosie. À cette époque, nous devrions surtout écouter l'Infini.

Question : Dois-je changer les exercices et les kriyas tous les jours ?

Yogi Bhajan : Une partie de la sadhana devrait rester constante assez longtemps pour que vous puissiez la maîtriser, ou du moins faire l'expérience des changements évoqués par une seule technique. Chaque kriya et mantra a ses effets individuels, bien qu'ils vous élèvent tous vers une conscience cosmique. Apprenez à apprécier le caractère inestimable d'un kriya, et tous les autres seront compris sous un jour plus clair.

Il existe un rythme naturel de 40 jours pour les habitudes du corps et de l'esprit. Il faut environ 40 jours de pratique constante pour rompre une habitude. Il faut environ 90 jours pour établir une nouvelle habitude dans l'action et dans le subconscient. Il est bon de tenir compte de ces biorythmes lors de la conception de votre pratique.

Question : Dois-je réveiller quelqu'un qui dort dans la sadhana ?

Yogi Bhajan : Non. Dieu devrait le réveiller. L'expérience de la sadhana se situe entre l'individu et Dieu. N'intervenez pas. Vous pouvez inspirer à l'avance. Si le sommeil est une habitude chronique, discutez-en avec la personne à un moment qui lui convient, mais ne réveillez pas brusquement quelqu'un. Il se peut qu'il soit à un niveau d'expérience différent de celui que vous pensez. C'est bien mieux qu'une personne qui ronfle au lit chez elle.

La sadhana est un effort délibéré pour prouver que vous n'êtes pas paresseux face à votre propre infini. Lorsque le soleil se lève tôt dans la journée, même les idiots se lèvent. Mais bénis soient ceux qui se lèvent avant le soleil et prouvent qu'ils sont les enfants du Tout-Puissant. Ceux qui ont du cran ouvriront les portes du cœur à 3h30 du matin.

Question : Quand je suis malade, dois-je assister à la sadhana ?

Yogi Bhajan : Si vous allez rester au lit toute la journée avec une maladie extrême, alors non. Si elle n'est pas extrême (cela inclut la plupart des règles), alors assistez à la sadhana et faites ce que vous pouvez. Si vous ne pouvez pas faire d'exercice ou bien méditer, essayez au moins de méditer.

Ensuite, allongez-vous et reposez-vous dans la sadhana tout en écoutant mentalement le Shabad

De cette façon, vous vous rétablirez plus rapidement et vous maintiendrez le rythme d'une sadhana régulière. Cela élimine également la tendance à avoir des maladies matinales mineures pour échapper à l'autodiscipline d'une sadhana constante. En d'autres termes, la participation à un effort collectif et la régularité de la discipline sont primordiales. Mais ne soyez pas fanatique au point d'aggraver une maladie grave.

Question : Je suis un débutant et je ne peux consacrer qu'une heure à la sadhana. Une heure aura-t-elle un effet quelconque ?

Yogi Bhajan : Faites toujours une sadhana, aussi courte soit-elle, car chaque effort de l'esprit individuel pour rencontrer le Soi Universel est mille fois récompensé. L'idéal est une sadhana parfaite de deux heures et demie. Mais si nous devons courir, nous devons d'abord apprendre à marcher.

Une heure, c'est excellent. En grandissant, vous trouverez le temps de prolonger la sadhana si vous le souhaitez vraiment. Il est bon pour certaines personnes de commencer lentement. Si vous essayez d'escalader l'Everest sans avoir escaladé ne serait-ce qu'un contrefort au préalable, l'échec pourrait vous décourager de toute autre tentative. Construisez lentement et constamment à un rythme que vous pouvez maintenir, mais faites certainement quelque chose.

Question : Avons-nous besoin d'un endroit spécial pour la sadhana ?

Yogi Bhajan : Un endroit spécial ou un autel est idéal. Le soin que vous apportez à l'environnement extérieur est un signe et un symbole pour l'esprit de votre intention. L'extérieur reflète l'intérieur, si le lieu de méditation est négligé, cela signifie généralement que vous n'accordez pas de valeur à la relation avec ce Soi Infini, ou que vous l'appréciez, mais que vous ne croyez pas en lui ou en vous-même.

Lorsque vous voyagez, faites de votre mieux pour apporter un sentiment de spécificité partout où vous méditez.

Question : Dois-je amener mes enfants à la sadhana ?

Yogi Bhajan : Vos enfants sont l'avenir. L'avenir ne sera assuré que si les fondations sont construites sur la jeune génération. Il est très inspirant de voir le rayonnement

des jeunes enfants qui assistent à la sadhana. Il n'y a aucune restriction. Ces heures de sommeil apaisant sont pour eux les meilleures, mais ils sont dans de bonnes vibrations, et inconsciemment ils ont vécu la sadhana. Vous pouvez donc les amener avec vous pour qu'ils puissent vivre dans ces vibrations.

C'est à vous de décider si votre enfant doit assister ou non à la sadhana. S'il a été élevé dans la tradition yogique où le chant et l'exercice font partie intégrante de son environnement, alors amenez-le. S'il est perturbateur pendant la sadhana, sa présence doit être discutée avec le reste du groupe.

Question : Est-il important de porter un couvre-chef pendant la sadhana ?

Yogi Bhajan : Pendant la sadhana, veillez à vous couvrir la tête avec un tissu naturel non statique comme le coton, et gardez les cheveux relevés. Les cheveux régulent l'entrée de l'énergie solaire dans le système corporel. Pour laisser l'énergie solaire circuler sans obstruction, laissez les cheveux pousser jusqu'à leur longueur naturelle et prenez-en bien soin. Si cela est fait, la quantité d'énergie qui descend du septième chakra augmente énormément.

L'énergie de la kundalini est activée par la force radiante du plexus solaire et se déplace vers le haut en réponse à l'énergie solaire qui descend. Cela permet d'équilibrer l'énergie du corps et de maintenir l'équilibre total. Si le cheveu est duveté, mal entretenu ou découvert de sorte qu'il est électriquement déséquilibré, ce processus naturel d'augmentation de l'énergie kundalini sera entravé.

Question : Est-ce que juste après la sadhana, c'est le bon moment pour faire une sieste ?

Yogi Bhajan : Juste après la sadhana, c'est le moment de faire n'importe quoi, même de manger une glace. Juste après la sadhana, faites ce que vous voulez. Ce qui appartient à Dieu, donnez-le à Dieu par le biais de la sadhana. Prenez ce que vous prenez pendant le reste de la journée - c'est votre journée

## **Shabad Guru**

*"Le Shabad Guru est à la disposition de tous. Vous n'avez pas besoin de chercher. Vous devez pratiquer, expérimenter, incorporer et exprimer".*

-Yogi Bhajan

Le Shabad Guru est un type de technologie particulier. Dans le corps, il produit la vitalité ; dans le complexe du mental, il éveille l'intelligence et développe la sagesse et l'intuition ; dans le cœur, il établit la compassion ; dans la conscience de chaque personne, il construit la clarté nécessaire pour agir avec une intégrité sans peur.

La fonction du Shabad Guru est de faire en sorte que notre ego ne soit rien afin que nous puissions servir et être servis par tout.

### **Yogi Bhajan, extraits d'une conférence donnée le 11/1/92**

« Le mot est Shabad. Sha-bad. Sha signifie ego, être macho. Quand le "je" est plus grand que le "tu", c'est sha. Sha veut dire provoquer et entrer en conflit. La provocation et la vantardise s'appellent sha. Bad veut dire quand vous coupez le cou de quelque chose. C'est de là que vient le mot "badi". Badi signifie mauvaises actions. Ce qui n'est pas moralement, éthiquement ou spirituellement correct est appelé badi. Mais cela vient du mot bad. De ce mot, vous pouvez comprendre que Shabad. signifie quelque chose qui rend le destin de l'homme à Dieu "casher". Le Shabad. réduit ce badi, cette malchance.

Shabad Guru. Gourou est un mot. Gor est appelé tombe. Ru signifie ce qui apporte la lumière même dans la tombe. Ru signifie l'âme. J'essaie de vous dire le naad, le son élémentaire d'où ce mot est venu à l'homme. Gourou du Shabad.

Que signifie réellement Shabad Guru ? Il signifie Naam (identité). Il signifie l'expérience perpétuelle du bonheur. Il signifie l'extase. Cela signifie anand (félicité). Cela signifie sat chit anand (vérité, conscience et félicité). Cela signifie beaucoup de choses. Mais il n'est pas pratiqué. Il n'est pas correctement compris.

Naam signifie nom. Noun signifie identité personnelle. Mon identité personnelle s'incline devant le gourou du Shabad. C'est une chose humaine très simple. Je m'incline pour que mes mots apportent de la lumière à moi et à mon entourage, même si je suis dans une tombe, moi-même. Qu'est-ce que l'extase signifie à part cela ?

Peu importe ce qui ne va pas chez vous. C'est sans importance. Mais quand vous parlez, cela devrait être divin. Cela doit être authentique. Si vous enseignez, vous devez être pénétrant, la gorge tranchée, la vérité. C'est ce que c'est.

Par conséquent, le gourou du Shabad signifie que nous sommes libres de l'opinion, du culte ou de l'expérience de l'homme. Si nous sommes libres d'adorer un homme, alors qu'est-ce que nous adorons ? Alors nous nous adorons nous-mêmes en tant qu'homme. Le domaine du gourou du Shabad signifie pratiquement que l'on se vénère soi-même. Soyez vous-même. Adorez-vous vous-même. C'est exactement ce que le Shabad Guru veut dire.

Si vous voulez savoir ce que cela signifie de manière pratique, cela signifie que vous lisez le gourou, vous lisez le gourou, vous comprenez, vous prêchez, vous traduisez et vous faites tout. Mais il y a une chose que vous devez faire. Vous devez être vous. Chaque Shabad., lorsqu'il est prononcé, fait partie du registre akashique et cela compte.

Le concept du Shabad Guru est fait d'une manière très particulière. Il est élaboré de manière très scientifique et très artistique. Chaque Shabad. a un son et ce son dirige l'intellect.

Le processus qui permet de faire sortir un homme de sa tombe et de le mettre en lumière consiste à transformer le tronc cérébral qui contrôle le processus vibratoire continu de l'intellect. L'intellect vous donne une pensée sur laquelle se développe l'intelligence. La sagesse la contient et votre effort humain l'accomplit. C'est ainsi que le processus fonctionne. Ce qui se passe quand vous lisez le Gurubani et que vous le prononcez correctement, c'est que vous pouvez tout changer - si vous voulez changer. »

## **Avantages du Shabad Guru**

Le pouvoir du Shabad Guru fonctionne avec la réactivité et la subtilité du système corps-mental. En travaillant avec le Shabad, vous pouvez créer de grands changements dans votre être de haut en bas, des cellules au cerveau, et des sentiments aux humeurs.

Le Naad rythmique du Shabad Guru engage et synchronise le flux des pensées. Cela produit une immobilité intérieure appelée shuniya ou "point zéro" dans la conscience.

### **Usine à drogue**

Votre corps est une usine à drogue. Lorsque vous travaillez avec la prescription d'exercices, de respirations et d'attention, il donne à votre corps la possibilité de produire les substances chimiques dont il a besoin. Les muscles se régénèrent et deviennent forts. Les glandes envoient des vagues de messagers extatiques pour déclarer la victoire et la guérison.

Il y a aussi une chimie dans nos relations. Les hormones de l'hypophyse et de la glande pinéale sont maintenant connues pour augmenter le plaisir des relations sociales et la capacité à se lier avec les autres.

Cette capacité est la vôtre. Elle est dans votre conception même. Elle n'a besoin d'aucune drogue ni d'aucune croyance particulière. C'est le résultat de la synchronisation de tout votre cerveau et de votre super-système. À l'ère du Verseau, cela peut se produire par la résonance, le rythme et le son du Shabad Guru.

### **Équilibrer le bavardage intérieur**

Les sons sophistiqués du Shabad guru font quelque chose de très utile pour le bavardage intérieur. Ils équilibrent la voix critique intérieure et les rationalisations incessantes données par l'hémisphère gauche dominant.

Lorsque nous chantons, psalmodions ou récitons le Shabad Guru de manière détendue et attentive, nous prenons conscience de toute la gamme de nos sentiments, de nos histoires intérieures, de nos concepts et de la voix de notre moi supérieur - notre intuition. En faisant le naam simran\*, le Shabad réorganise toute cette énergie mentale et émotionnelle en un schéma infini. Nous commençons à nous voir et à voir nos vies dans le contexte d'une pièce divine et intemporelle.

Le cerveau produira toujours des flux de bavardage intérieur et recherchera des sensations. Il est conçu pour cela. N'essayez pas de créer un silence ou de bloquer vos pensées lorsque vous chantez. Laissez simplement le courant sonore correspondre aux pensées et au dialogue intérieur de l'esprit. Synchronisez-les avec les sons et la respiration.

### **Traitement individualisé**

Toute personne peut utiliser les motifs sonores du Shabad Guru pour créer un équilibre en son sein. Chaque individu sélectionnera l'énergie spéciale dont il a besoin. Une analogie est la lumière blanche par rapport aux couleurs du spectre. Toutes les couleurs sont en lumière blanche. Vous pouvez absorber de la lumière blanche juste les fréquences dont vous avez besoin, au lieu de choisir la couleur dont vous avez besoin à ce moment précis. Les modèles sonores du Shabad Guru activent l'énergie de guérison et de maintien de votre cerveau. Chaque personne trouve, en elle, ce dont elle a besoin.

\*Naam Simran est le souvenir des noms de Dieu. Il produit un sentiment continu, méditatif et créatif dans lequel la vie est vécue comme un flux spirituel.

### **Une technologie quantique du son**

Les modèles sonores du Shabad guru sont basés sur la science du son. Il est quantique car il manipule les plus petites particules de son et d'énergie en des combinaisons et des motifs efficaces.

Chaque son primitif est une unité qui est prononcée par une partie particulière de la bouche. Lorsque nous formons un mot pour le prononcer, la langue se déplace et touche le palais, le haut de la bouche et les dents dans une zone bien définie. Le son du mot dirige la pression de l'air et fait vibrer les cordes vocales pour stimuler des zones spécifiques du crâne. Les sons primaires utilisent ces zones de réflexe, attachées aux méridiens, pour diriger les schémas cérébraux.

### **La symphonie du Shabad guru**

Une façon de comprendre le rôle et les effets du Shabad guru est d'imaginer votre corps comme une symphonie en train de se produire. À travers vos paroles et votre souffle, vous êtes le compositeur de votre propre vie.

Il existe une partition musicale qui a été créée au début de la création. Elle provient du pouls créatif de la Conscience Infinie. Cette partition musicale vibre en permanence dans tout. Le rythme et le son de cette partition sont enregistrés dans le Shabad guru et peuvent être appliqués consciemment à votre vie.

Chacun des systèmes de votre corps fonctionne comme un instrument. Lorsqu'ils sont commandés par le Shabad guru, ces systèmes développent une étonnante harmonie d'énergie, d'excellence et de guérison.

Le générique du programme de votre production de la symphonie du Shabad guru ressemblerait à ceci :

**Shabad guru** : Partition musicale

**Glande Hypothalamus** : Le chef d'orchestre

Coordonne toutes les fonctions radicalement différentes du corps. Reçoit des informations des deux "directions" dans le cerveau. Du cortex "supérieur" du cerveau : idées et associations. Du corps : les gènes, les cellules, les muscles et les mouvements. Envoie des informations par l'intermédiaire de neurotransmetteurs, des messagers chimiques. L'information circule par impulsions, dans de multiples directions. Régule la communication entre le corps et l'esprit.

**Le souffle** : La baguette de chef d'orchestre

Il donne le rythme. Régule le système nerveux et glandulaire par le biais des biorhythmes de la respiration. Règle l'humeur de la musique. Fait agir ensemble tout le flux de l'"orchestre". Libère des ondes de neurotransmetteurs à chaque battement

**Système endocrinien** : Instruments pour l'énergie et l'humeur

**Glande pituitaire** : la glande maîtresse. Elle est commandée par des signaux provenant directement de l'hypothalamus. Elle libère des hormones dans le sang. Modifie les humeurs. Régit le métabolisme.

**Système nerveux autonome** : Instruments d'action et de détente

La plupart des actions, à l'exception de la respiration, sont involontaires et se produisent en dessous du niveau conscient.

**Système nerveux sympathique** : L'accélérateur de notre corps. Réveillez-vous et partez ! Il envoie le cœur qui bat, accélère la respiration et augmente la pression sanguine.

**Système Nerveux Parasymphatique** : La pédale de frein. Détendez-vous. Ralentit la respiration et détend la digestion, les nerfs et la circulation.

**Système immunitaire** : Instruments de défense

Ajuste les cellules du système immunitaire (comme les cellules tueuses). Aide à l'élimination des toxines. Lutte contre les virus.

**Les sens et le système nerveux central** : Audience interactive

Reçoit et transmet la stimulation de l'environnement. A un impact sur ce que fait le chef d'orchestre. Est transformé par l'expérience de la symphonie. Les sens deviennent clairs. Les émotions et les schémas mentaux s'équilibrent et s'intègrent.

Le Shabad Guru, la vibration du cosmos infini, est une musique pour les systèmes énergétiques et physiques du corps humain.

### **Vibrations énergétiques :**

Pour utiliser l'analogie musicale autrement, le système énergétique du corps humain peut être compris comme un merveilleux instrument de musique. Il est construit avec 72 cordes. Chaque corde, ou sur, agit comme un méridien ; c'est un flux de prana, l'énergie de la vie. Le flux d'énergie cosmique tombe en cascade à travers la couronne de la tête et s'accumule dans sept bassins appelés chakras. Les 72 cordes sont contrôlées par trois cordes ou canaux centraux : Ida et Pingala, les côtés gauche et droit, et Sushmuna, le canal central situé au milieu de la colonne vertébrale.

Les chakras supérieurs vibrent avec la libération de chaque pensée indépendante, qui se produit à un rythme pouvant atteindre mille pensées en un clin d'œil. Ces vibrations ou schémas de pensée "pincent" les cordes. Ensuite, les cordes vibrent dans les 72 000 canaux, ce qui crée la forme et la fonction du corps physique, du corps émotionnel et des corps mentaux, tout comme vous caressez une corde sur un instrument et que la corde vibrante forme une forme dans l'air.

Pour vibrer parfaitement, il faut une combinaison de Shakti et de Bhakti. La Shakti est le pouvoir de la précision et de la discipline dans la répétition. C'est l'énergie pure qui imprègne toute mise en œuvre sans fatigue humaine. La Bhakti est l'expérience de l'abandon et de la dévotion ; c'est le dévouement dévoué à l'accomplissement de toute chose. Shakti et Bhakti sont la forme et le flux, le soleil et la lune, le rythme et le ton en parfait mélange.

## **Kundalini Yoga & Sikh Dharma**

Yogi Bhajan est venu en Occident pendant le bouleversement culturel des années 1960 et 1970. Il a été le premier maître de Kundalini Yoga à enseigner cette ancienne science yogique ouvertement et librement à tous. En plus d'être un maître de Kundalini Yoga, il était également un Sikh. Dans ses enseignements, il a souvent illustré les concepts du Kundalini Yoga avec des histoires de l'histoire sikhe. En outre, il expliquait le Sikh Dharma dans une perspective yogique profonde.

Quelle est la relation entre le Kundalini Yoga et le Sikh Dharma ? Il y a une histoire profonde qui relie ces deux traditions. En utilisant les mots de Yogi Bhajan comme guide, nous espérons que ces articles vous aideront à comprendre la relation entre le Kundalini Yoga et le Sikh Dharma.

## **Guru Nanak et les Yogis**

En pratiquant le Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan, les gens se demandent souvent : "Quelle est la relation entre le Kundalini Yoga et le Sikh Dharma ? Il n'y a pas de réponse unique à cette question. Le Kundalini Yoga et le Sikh Dharma sont tous deux, en fin de compte, des voies d'expérience. De nombreux praticiens abordent cette question en se basant sur leur expérience personnelle de la technologie spirituelle. Mais quand on regarde l'histoire, la question de : "Quelle est la relation entre le yoga et le Sikh Dharma ?" remonte en fait au premier maître sikh, Guru Nanak.

Certaines personnes prétendent qu'il n'y a pas de relation entre le yoga et le sikhisme. Cependant, Yogi Bhajan en a parlé de manière très différente. Il a porté la tradition orale du Penjab avec lui lorsqu'il est venu en Occident. Une partie de cette tradition orale consistait à reconnaître l'interaction entre les anciens enseignements du yoga qui sont antérieurs de plusieurs milliers d'années au Dharma sikh, et le courant sonore du Shabad que les maîtres sikhs ont manifesté à travers leur enseignement.

*"Guru Nanak était un très bon yogi, formé par de très bons yogis. Il avait une très grande amitié avec les yogis. S'il n'avait pas été un yogi, il ne serait pas allé voir les yogis. Un idiot trouve la compagnie des idiots. Les hommes de Dieu trouvent la compagnie des hommes de Dieu. C'est la loi. Les oiseaux de plumes s'assemblent. Toute sa vie, Guru Nanak s'est réuni avec les yogis.*

*"C'était un yogi et il avait le jal samaadhee. Jal samaadhee signifie qu'il est allé sous l'eau et en est ressorti au bout de trois jours. Quand il est sorti, il a prononcé les mots Sat Naam et après cela il a prononcé Japji."*

~Yogi Bhajan, 8/19/79

Pour mettre cela en contexte, Guru Nanak est né en 1469 dans une famille hindoue de caste relativement élevée. Très jeune, il a commencé à tout remettre en question : les rituels vides de sens, la division arbitraire des gens en fonction de la caste, le statut

inférieur des femmes. Guru Nanak était célèbre pour avoir remis en question sa famille, ses aînés et sa société, non pas de manière rebelle, mais comme un fils dévoué qui essaie de réveiller les autres d'un sommeil qu'il s'est imposé.

Guru Nanak a cherché loin pour apprendre tout ce qu'il pouvait sur la vérité et la conscience humaine. Il a étudié avec des yogis. Il a étudié avec des érudits. Il a cherché et interrogé tout le monde. En fin de compte, comme le décrit Yogi Bhajan, Guru Nanak, lui-même, a pratiqué le yoga et atteint un état de réalisation très élevé.

L'histoire raconte qu'un matin, alors qu'il prenait son bain avant sa méditation, Guru Nanak s'est immergé dans l'eau et n'a pas refait surface pendant trois jours. Sa respiration est devenue si calme et si profonde qu'il a pu se maintenir sous l'eau. Pendant ces trois jours, il a vécu son expérience d'illumination. Il a vu le jeu cosmique de la Conscience Divine, et le rôle et le but de la vie humaine en son sein.

Après avoir eu cette vision, Guru Nanak a compilé ses expériences dans Le Japji Sahib, le Chant de l'âme. Le Japji Sahib est la description que fait Guru Nanak de sa propre expérience d'éveil en tant que yogi réalisé. Mais le don du Japji est le pouvoir du Shabad guru, l'enseignant qui se manifeste à travers le courant sonore. Lorsque Guru Nanak a récité le Japji Sahib, il a apporté une nouvelle technologie spirituelle à l'humanité.

Réciter le Japji avec dévotion et amour permettra à une personne de développer lentement, au fil du temps, la capacité de voir ce que Guru Nanak a vu. Le Shabad peut amener une personne à ce lieu de lumière et de fusion avec le Divin, même si cette personne n'est pas un yogi particulièrement adepte ou avancé.

Dans la vie de Guru Nanak, nous pouvons voir la relation dynamique entre le yoga et le Sikh Dharma. Les anciens enseignements du yoga ont un pouvoir et un mérite énormes. Mais c'est par le Shabad, le courant sonore, qu'une personne moyenne, chaque jour, peut être éveillée au même état de conscience qui était autrefois réservé aux ascètes. C'est pourquoi, dans le Kundalini Yoga, chaque exercice inclut le courant sonore. Si aucun mantra n'est donné, nous continuons à inspirer "Sat" et à exhiler "Naam" avec un exercice.

Lorsque nous ouvrons nos centres par la pratique du Kundalini Yoga, le courant sonore du Shabad nous aide à bouger et à éliminer les blocages plus rapidement. Il nous amène à un état de conscience de plus en plus raffiné.

## **Baba Siri Chand et la culture yogique :**

Les enseignements et la technologie entourant le yoga, tels que décrits par Patanjali, ont été honorés par les maîtres sikhs. Cependant, la culture des yogis était quelque chose que Guru Nanak a remis en question. Yogi Bhajan l'a décrit ainsi :

"Vous dites : 'Eh bien, j'ai été créé et je dois réfléchir à la raison pour laquelle j'ai été créé'". Alors vous courez dans la jungle et au sommet des montagnes pour y méditer. Supposons qu'en allant au sommet d'une montagne et en vivant votre vie dans une grotte, vous réalisiez que Dieu vous a créé pour une bonne raison - pour faire de bonnes actions ? Supposons que vous ayez quatre-vingt-six ans au moment où vous le réalisez et que vous ne puissiez plus descendre de cette montagne ? Quelles bonnes actions allez-vous faire ?

C'est pourquoi Guru Nanak est allé à la secte des yogis qui étaient des siddha. Ils lui ont demandé : "Comment ça se passe dans notre monde ? Que se passe-t-il en bas ?

Guru Nanak a répondu : "Les gurus se sont enfuis au sommet des montagnes. Que se passera-t-il en bas quand il n'y aura pas de guide ? Il a dit : "Vous étiez tous censés guider ces gens qui vivaient à l'époque des ténèbres. Au lieu de cela, vous êtes assis ici au sommet de la montagne, à créer de la nourriture à partir de l'air. Donc, en pratique, vous ne vous souciez pas de ce qui se passe".

Lorsque le chef de service ne se soucie pas de ce qui se passe dans les branches, vous pouvez imaginer ce qui se passe dans les branches, de toute façon. Guru Nanak a dit : "Il y a des ténèbres. Vous étiez censé donner la conscience de Dieu aux gens. Vous êtes tellement conscient de Dieu que vous avez fui votre responsabilité et vous vous êtes réfugié dans ces énormes grottes de montagne. Lorsque vous, les illuminés, êtes incapables de faire face à l'obscurité, comment l'obscurité peut-elle faire face à l'obscurité ?

Guru Nanak a dit : "Les fous, écoutez-moi. Fuir la vie n'est pas la raison pour laquelle on vous donne la vie. Vivre la vie, c'est ce pourquoi on vous donne la vie. Connaître la vérité et vivre dans une grotte ne signifie rien pour vous. Connaître la vérité et vivre la vérité dans le monde, dans notre mode de vie normal, c'est ce pour quoi la vérité doit être connue".

Yogi Bhajan, 30 avril 1973

Avant l'expérience d'illumination de Guru Nanak, lui et sa femme ont eu des enfants. L'un de ses fils s'appelait Siri Chand. Certaines des vieilles histoires indiquent que Guru Nanak savait que son fils avait le destin de devenir un grand yogi. Yogi Bhajan a raconté comment Guru Nanak a demandé à son fils de travailler avec les yogis pour les aider à changer de conscience.

"Cent ans est un karma total, si vous devez vivre. Le seul corps qui dépassait ce groupe d'âge était Baba Siri Chand, et ce pour une raison particulière. Que s'est-il passé ? Pourquoi Baba Siri Chand a-t-il vécu 150, 152 ans, puis son corps s'est effondré ? S'enfuir signifie s'enfuir. Mais alope est aussi un mot punjabi et signifie se désintégrer totalement dans les tattva.

À l'époque de Baba Siri Chand, il y avait des Riddhee Siddhee Yogis (des yogis aux pouvoirs occultes) qui faisaient mourir de peur les chefs de famille. Ils venaient et faisaient des choses bizarres aux chefs de famille, aux villageois et aux gens du peuple. Guru Nanak a donc confié à Baba Siri Chand, son fils, la tâche de veiller à ce que tous les yogis soient remis sur pied avant que lui, Baba Siri Chand, ne quitte la planète Terre. Baba Siri Chand a dû vivre plus de 150 ans pour faire ce travail.

La première religion que Guru Nanak a instaurée est l'Udhaasee Panth. Ensuite, Guru Nanak a fait de Baba Siri Chand le chef de la Panth Udhaasee de son vivant. Les gens qui ont suivi Guru Nanak jusqu'à l'époque de Guru Gobind Singh étaient tous appelés par le nom de Nanak Panthee, ceux qui ont suivi le chemin de Nanak".

Yogi Bhajan, 7/24/78.

*"Guru Nanak a conféré à Baba Siri Chand le titre de Guru du côté d'Udhaasee. C'est pourquoi nous avons 3HO, la responsabilité d'enseigner le Kundalini Yoga au point d'expérience."*

Yogi Bhajan, 10/3/02.

Nous aimons à penser que les religions se développent de manière linéaire. Mais ce n'est pas le cas. Chaque grand chef spirituel laisse derrière lui une diversité d'expériences et de pensées. Lorsque vous vous plongez dans l'histoire de la tradition sikhe, de nombreux fils se croisent et s'entrecroisent.

Guru Nanak a voyagé à pied pendant des années, vivant la vie d'un renonçant. Son compagnon était un musicien musulman nommé Mardana. Ensemble, ils chantaient

les Shabad sacrés qui étaient transmis par Guru Nanak. Ces chants aidaient à guérir les gens et à élever leur conscience.

Lorsque Guru Nanak s'est retiré de ses voyages, il a envoyé son fils aîné, Baba Siri Chand, pour "redresser" les yogis. Guru Nanak a alors repris la charrue et a continué à enseigner, mais en tant que fermier et propriétaire de maison.

Alors que le moment du départ terrestre de Guru Nanak arrivait, tout le monde se demandait qui lui succéderait. En raison de la profonde maîtrise du yoga de Baba Siri Chand, beaucoup pensaient qu'il prendrait la place de son père. Mais l'expérience de Guru Nanak a à la fois contenu et dépassé les sciences du yoga. Il avait besoin d'un successeur qui comprenne le courant sonore du Shabad guru.

*"Les propres fils de Guru Nanak, Baba Siri Chand et Baba Lakshmi Chand, étaient parfaits. Ne pensez pas qu'il y avait quelque chose de moins en eux. Mais Guru Nanak voulait donner la grâce au maître de maison. Un gadee ou trône de la spiritualité a été donné à Baba Siri Chand pour le mat Udhaasee (école de pensée), la secte libre de l'époque. L'autre trône devait donc être donné à un disciple, et c'était Lehna qui devint Guru Angad".*

-Yogi Bhajan, 7/5/82 .

Baba Siri Chand conserva son poste à la tête de la Panth Udhaasee, mais fut écarté pour devenir le prochain guru de tous les étudiants de Guru Nanak. Baba Siri Chand est donc resté avec les yogis.

Au lieu de cela, Guru Nanak a nommé son serviteur comme successeur. Lehna, qui fut connu sous le nom de Guru Angad, avait atteint un niveau de dévotion, d'amour, de service et d'abandon qui permit à sa conscience de fusionner avec Guru Nanak, par le biais du Shabad. Ce fut la succession que Guru Nanak décida. Pendant de nombreuses décennies, ceux qui ont pratiqué le Shabad, et ceux qui ont pratiqué les sciences yogiques sous Baba Siri Chand, se sont développés dans leur propre style. Mais ces deux voies ont été empruntées par Guru Nanak.

## **Guru Ram Das et le trône du Raj Yog**

"Raaj Yog" est l'état dans lequel vous êtes un roi de la terre et du ciel, tous deux, et c'est ce qu'est le Dharma Sikh. C'est le yoga de chardee kalaa, et c'est ce qu'est le Kundalini Yoga. Et c'est ce qu'est le Tantra Yoga... Raaj Yog est la philosophie de

base, la mentalité et la dimension dans laquelle l'esprit et la dimension de l'esprit s'unissent pour atteindre la souveraineté de la divinité".

-Yogi Bhajan, 20 juillet 1980

Yogi Bhajan a beaucoup parlé de Guru Ram Das dans ses enseignements sur le Kundalini Yoga. Il disait que Guru Ram Das détient la Chaîne d'Or, que Guru Ram Das est le Seigneur des Miracles. Mais surtout, il a dit que Guru Ram Das avait reçu le trône de Raaj Yog.

"Après le Seigneur Krishna, le takhat (trône) de Raaj Yog était vide. Après le Seigneur Krishna, il a été donné à Guru Ram Das. C'est pourquoi il est dit dans le Gurbani :

Raaj jog takhat deean Gur Ram Das.

Le trône de Raaj Yog a été perpétuellement donné à Guru Ram Das (SGGS, 1399)

"Cette manifestation de Guru Ram Das en tant que Raaj Yogi dans la personnalité, dans la pratique et en réalité, dans l'essence même de son être, a été annoncée dans le Siri Guru Granth Sahib. Il existe une science exacte, une technologie exacte, une connaissance exacte dans laquelle un individu petit homme fini qui n'est rien - il ne sait même pas s'il se lèvera le matin ou si les prana de la vie viendront à lui - cet individu peut manifester le Dieu Tout-Puissant dans l'essence qu'il veut, ou dans l'essence qu'elle veut. C'est la grande connaissance qui existe.

Vous ne pouvez pas éliminer les guerres ; vous ne pouvez pas éliminer la destruction de l'humanité. La seule façon de grandir est de pratiquer le Shabad, de maîtriser le Shabad".

- Yogi Bhajan, 8/13/78

Mais qui est exactement Guru Ram Das ?

Guru Nanak a donné la fonction de guru des sikhs Guru Angad, qui, en son temps, a donné la fonction de guru à un homme plus âgé nommé Guru Amar Das. Guru Amar Das a créé un centre à Goindwal. Là, le commerce, l'éducation et la spiritualité ont fleuri parmi les gens de toutes les castes et croyances. Un jeune orphelin nommé Jetha est venu vivre à Goindwal à l'époque de Guru Amar Das. Bien qu'il ait eu très peu, il s'est consacré au service des autres. Il vendait des épis de blé dans la rue pour gagner sa vie, puis allait servir dans la cuisine communautaire du Guru, ou travaillait sur de nombreux projets de construction dans le village.

Avec le temps, la fille de Guru Amar Das, Bibi Bani, a atteint l'âge du mariage. La mère de Bibi Bani, Mansa Devi, est venue voir Guru Amar Das et lui a demandé de trouver un mari pour leur fille. Guru Amar Das a demandé à sa femme : "Eh bien, qui, selon vous, serait un bon parti ?" Mansa Devi a répondu : "Quelqu'un comme ce garçon, Jetha. Il est toujours serviable et rayonnant." Guru Amar Das a répondu : "Quelqu'un comme lui ? Il n'y a personne de mieux que lui." C'est alors que le Guru a fait venir Jetha et l'a fiancé à sa fille.

D'un jeune orphelin qui gagnait humblement sa vie dans les rues tout en servant les autres, Jetha est devenue le gendre de Guru Amar Das. Il y a beaucoup de belles histoires sur leur temps passé ensemble en tant que beau-père et gendre. Avec le temps, Guru Amar Das a passé le Guru à Jetha, qui est devenu connu sous le nom de Guru Ram Das.

Yogi Bhajan parle de Raaj Yog comme d'un état de conscience très particulier. Il vit comme un yogi à l'intérieur, et comme un roi à l'extérieur. C'est être capable de voir l'invisible, de connaître l'inconnu et d'entendre l'inaudible. Le trône de Raaj Yog a été donné à Guru Ram Das parce qu'il a atteint cet état de conscience. L'a-t-il atteint en laissant le monde derrière lui et en pratiquant des pratiques yogiques sévères ? Non. Il l'a atteint en méditant sur le Shabad alors qu'il vivait en tant que mari, père et gendre, qui gagnait sa vie et servait sa communauté. Personne ne sait quels yoga ou méditations personnelles Guru Ram Das a pu pratiquer. Mais les récits sont clairs : sa dévotion était sans égale.

Après être devenu le Guru, il avait une habitude particulière. Les voyageurs arrivaient tous les jours pour le rencontrer. Le soir, Guru Ram Das s'habillait très humblement et se rendait là où les voyageurs se reposaient pour leur laver les pieds. Le lendemain, lorsque les voyageurs avaient la chance de rencontrer Guru Ram Das pour la première fois, ils étaient surpris de découvrir que c'était le laveur de pieds qu'ils avaient rencontré la veille, maintenant assis sur le trône du Guru.

Les histoires de l'humilité et de la grâce de Guru Ram Das ont circulé partout. Avec le temps, ces histoires sont revenues dans la communauté Udhaasee, la première secte établie par Guru Nanak. Au cours des presque quatre décennies qui se sont écoulées depuis l'époque de Guru Nanak, Baba Siri Chand a poursuivi le travail que son père lui avait assigné. Toutes les écoles de yoga de l'époque ont reconnu Baba Siri Chand comme le plus grand yogi. On dit que Baba Siri Chand n'avait pas besoin de nourriture, il vivait uniquement d'air ; et que sa peau avait une couleur légèrement bleutée car il était nourri uniquement par le prana. Même s'il était vieux selon le

temps, il ne semblait pas plus âgé qu'un adolescent. Toutes les écoles de yoga s'inclinaient devant lui.

Alors que les histoires de Guru Ram Das lui parvenaient, Baba Siri Chand est devenu curieux. Il voulait savoir ce qui était arrivé à l'autre secte, les Nanak Panthees, qui avait pour origine son père, Guru Nanak. Baba Siri Chand se mit en route à pied vers Goindwal. Lorsque la nouvelle est parvenue à Guru Ram Das que le fils vénéré de Guru Nanak était en route pour le voir, Guru Ram Das n'a pas attendu. Lui aussi partit à pied pour rencontrer le grand yogi, Baba Siri Chand.

Lorsque les deux se sont rencontrés, Baba Siri Chand a vu la ressemblance de son père avec Guru Ram Das. Pourtant, le yogi interrogea Guru Ram Das sur sa barbe. "Pourquoi avez-vous une si longue barbe ?" demanda-t-il au gourou. Le gourou Ram Das s'agenouilla à terre devant Baba Siri Chand. Il a pris sa barbe dans ses mains, s'est penché et a commencé à essuyer la poussière des pieds de Baba Siri Chand. "Cette barbe", dit-il humblement, "sert à nettoyer les pieds des grands saints comme vous".

À ce moment, Baba Siri Chand comprit pourquoi son père ne lui avait pas laissé le titre de Guru. Bien que Baba Siri Chand ait un savoir énorme et des pouvoirs yogiques étonnants, il n'avait pas le sens de la dévotion et du service nécessaire pour devenir guru.

L'humilité l'a emporté sur Baba Siri Chand. Alors que Guru Ram Das se levait, Baba Siri Chand s'agenouillait, "Ô grand roi, tu m'es supérieur. Tu te tiens à la place de mon père et tu m'as aidé à comprendre pourquoi j'étais négligé. Tu es plus grand que les mots ne peuvent l'exprimer. Tous ceux qui te regardent seront libérés." Sur ces mots, Baba Siri Chand s'inclina devant Guru Ram Das. On dit que lorsque Baba Siri Chand s'est incliné, toutes les écoles de yoga se sont inclinées avec lui.

"La différence entre un homme et un yogi est que l'homme peut écouter le faible son de l'âme. Mais un yogi n'écoute que ce son (de l'âme.) C'est comme une alarme, une brigade de pompiers qui s'en va. Le guidage devient alors absolument intuitif. Chaque personne a cette capacité.

La religion de Nanak, ou sa réalité, est le Raaj Yoga. Dans le Raaj Yoga, l'individu est une union de la polarité. Ce n'est pas une dualité. Le Kundalini Yoga a été développé pour que les personnes mariées, les personnes de la famille, les personnes réelles, puissent également faire l'expérience de Dieu. Baba Siri Chand, le fils aîné de Guru

Nanak, a reçu le titre de Guru des Udhaasees, la secte détachée. Et Guru Angad a reçu le titre de Guru (du Shabad). L'ashram, cette vie conjugale, est la plus belle des vies. Les anges et les déesses adorent y être."

- Yogi Bhajan, 7/15/91

La vie de Guru Nanak a semé deux traditions différentes. La première était la tradition yogique, dirigée par son fils aîné, Baba Siri Chand. Son but était de préserver la vérité des enseignements yogiques tout en confrontant la culture des yogis qui était devenue socialement destructrice. L'autre tradition était fondée sur le Shabad, sur la dévotion, le service et la vie de chef de famille. C'est une tradition qui a ouvert la porte à la libération pour le commun des mortels. Cela n'avait jamais été fait en Inde auparavant. Ces deux traditions ont commencé avec un homme éclairé. Elles se sont développées d'elles-mêmes pendant des décennies après la mort de Guru Nanak. Mais lorsque Baba Siri Chand s'est incliné aux pieds de Guru Ram Das et a accepté la volonté de son père, ces deux chemins se sont à nouveau rencontrés.

## **L'enseignant spirituel**

Yogi Bhajan a décrit deux styles d'enseignants spirituels, celui de Saturne et celui de Jupiter. Tous deux se tournent vers l'âme de l'élève, mais chacun utilise un mode différent pour obtenir des résultats.

L'enseignant de Saturne : La planète Saturne est la seule planète qui possède des anneaux. Les anneaux apportent une limitation et une constriction. L'enseignant de Saturne est une personne très disciplinée. Il se spécialise dans l'art de toujours faire l'inattendu et il "porte un bâton" pour pouvoir soudainement "frapper" tout élève qui sort du rang. Son rôle est de donner la discipline et les limites. C'est par la limitation que nous rassemblons nos forces et que nous devenons puissants et performants.

L'enseignant de Jupiter : La planète Jupiter est grande, étendue et pleine de sagesse et de bénédictions. Le professeur de Jupiter reconnaît le rayonnement de chaque élève et bénit et développe toujours tout le monde. Le professeur de Jupiter est une fontaine de bonheur, d'enthousiasme, d'amour et de joie.

## **L'enseignant spirituel**

Extraits d'une conférence donnée par Yogi Bhajan le 18 septembre 1971

« Les samskara sont le compte des karma que vous avez gagnés dans la vie précédente. Le corps physique vous a été accordé en fonction de ces samskara.

Ensuite, vous faites le karma dans cette vie ; les samskara et le karma se rejoignent et cela guide votre destin.

S'il y a des samskara très lourds et que les karma ne les éclipsent pas (les samskara peuvent être positifs ou négatifs, dans les deux sens), alors un être béni a la possibilité d'apprendre d'un enseignant qui est un maître de premier ordre sur le chemin spirituel.

Il existe trois types d'enseignants dans l'Univers. Un enseignant de premier ordre est un enseignant qui est très dur, très intolérant des erreurs des élèves, et il donne un coup de fouet à chaque pas. Un enseignant de second rang est celui qui rappelle simplement à une personne ses erreurs, et un enseignant de troisième rang est celui qui lui fait simplement plaisir. Plus le professeur est dur, mieux on peut apprendre ; plus le professeur est doux, moins on peut apprendre.

Tout le temps, vous êtes dans un combat entre l'ego et l'âme, le conscient et l'inconscient. Un élève comprend un professeur quand il ne le comprend pas avec son ego. Il peut alors comprendre clairement. Si je parle avec un homme dans une pièce, et que quelqu'un écoute derrière le mur, il n'entend pas clairement. S'il essaie d'écouter de là, il risque de ne pas comprendre clairement, car le mur crée une résistance au courant sonore. Ainsi, le mur de l'ego négatif, lorsqu'il essaie de comprendre intellectuellement ce que dit le professeur, crée un état d'esprit confus chez un praticien normal.

Un professeur ne s'intéresse pas à vous, sauf pour vous rendre spirituel, sûr de vous et sans peur. C'est le pouvoir qu'il a et il adoptera toutes les méthodes pour vous montrer votre faiblesse. S'il ne peut pas vous montrer votre faiblesse et votre négativité, alors pourquoi avez-vous un professeur spirituel ?

Un professeur est une personne qui vous dit où vous en êtes. Vous n'aimez pas cela parce que cela blesse votre ego. Donc si vous aimez votre ego, ne marchez pas sur le chemin de la spiritualité. Alors gagnez de l'argent, mangez un steak, buvez de la bière, amusez-vous, faites des orgies, faites quelque chose que tout le monde fait. Je dirai soit être un corbeau et vivre avec des corbeaux, soit être un cygne et vivre avec des cygnes. Ne soyez pas un corbeau et vivez avec des cygnes, les corbeaux ne peuvent pas vivre avec des cygnes. Cela a un effet très affaiblissant.

Vous devez fondamentalement comprendre cette vérité ; je veux que ce soit très clair pour vous : si vous voulez Dieu, la conscience de Dieu et la spiritualité, alors apprenez à vous abandonner. Cet abandon n'est pas à un homme, mais plutôt à un gardien de la Vérité. Vous devez apprendre à vous abandonner à votre conscience supérieure. Sans apprendre cette première étape, vous pouvez avoir toutes les connaissances du monde sur les mystiques et le spiritualisme, mais vous n'obtiendrez aucun résultat. C'est pourquoi nous avons donné un ordre d'abandon de base aux

praticiens qui veulent étudier : ils doivent se lever le matin, ils doivent chanter le Saint Nom pour que leur âme devienne propre et puissante et que leur ego s'amoindrisse. L'abandon est à l'intérieur du soi.

Notre but dans cette vie est de vivre dans une conscience supérieure et d'enseigner aux autres à vivre dans une conscience supérieure. Mais le meilleur test pour cette conscience est l'humilité, l'altruisme et la douceur. Lorsque vous enseignez, faites preuve d'honnêteté, de sincérité et de franchise. En tant qu'enseignant, ne faites jamais de compromis. En tant qu'homme, faites toujours des compromis. Le professeur qui fait des compromis est un idiot ; une personne qui ne fait pas de compromis est un idiot. Parce que le professeur n'enseigne pas pour lui-même, mais pour la conscience supérieure. Et la conscience supérieure ne fera jamais de compromis avec la conscience inférieure. C'est une loi droite et cela doit être considéré comme une loi ; cela doit être observé comme une loi.

Ma plus grande récompense vient de ceux qui se sont améliorés ; qui sont venus ici pour ce Yoga, cette union ; et qui, en partant d'ici, gardent le mantra dans leur cœur. Ma prière est que vous continuiez à vous améliorer et que vous deveniez meilleurs. »