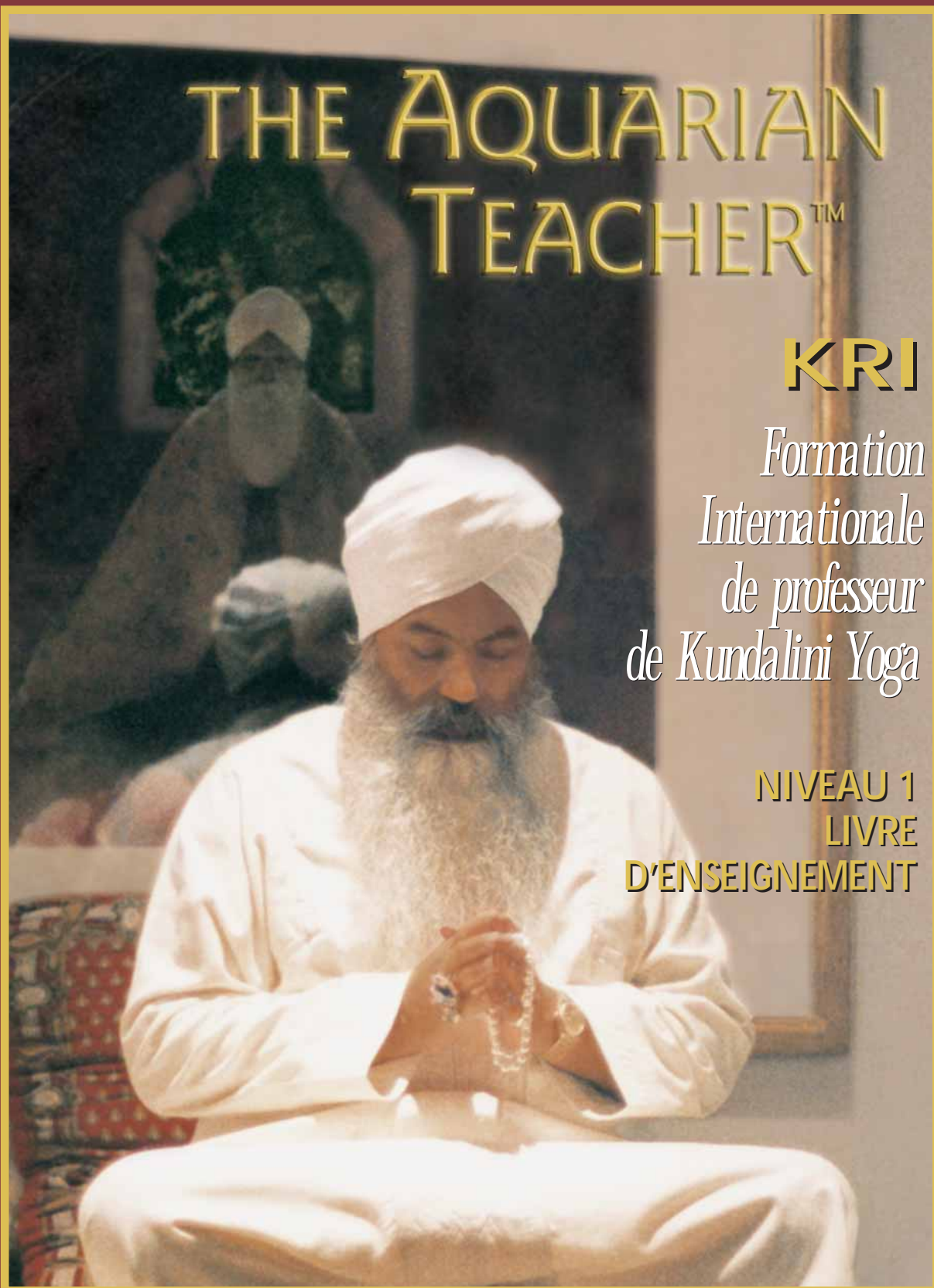


THE AQUARIAN TEACHER™

KRI

*Formation
Internationale
de professeur
de Kundalini Yoga*

**NIVEAU 1
LIVRE
D'ENSEIGNEMENT**



PAR **YOGI BHAJAN, PhD**
MAÎTRE DE KUNDALINI YOGA

PREMIERE PARTIE**Chapitre 1****L'ERE DU VERSEAU ET L'EVEIL**

La Conscience dans l'Ere du Verseau (cours de Y.B.)	4
Cinq Sutras de l'Ere du Verseau	6
« Restez à la hauteur ! » Chardi Kala II (poème de Y. B.)	6
Message de Yogi Bhajan à l'aube de l'Ere du Verseau	6
Le système sensoriel de Soi & La transition de l'Ere des Poissons celle du Verseau (cours de Y.B.)	7
Les Sept Marches vers le Bonheur	7

DEUXIEME PARTIE**Les Racines du Kundalini Yoga****Chapitre 2****QU'EST-CE QUE LE YOGA ?**

« Qu'est-ce que le yoga ? » (poème de Y.B.)	11
Qu'est-ce que le yoga ? Une Aventure dans La Conscience (cours de Y.B.)	13
Le Kundalini Yoga est une science	13
Le pouvoir du Kundalini Yoga	14
L'altitude et l'attitude du Kundalini Yoga	20
Kundalini Yoga : Eveiller la Conscience (cours de Y.B.)	20
Kundalini Yoga : force d'appui, héritage & lignée	20
Questions et réponses avec le Maître	21
Kundalini Yoga : le choix vous appartient	23
La première qualification pour le Kundalini Yoga	26
Montée de la Kundalini : Chardi Kala I (poème de Y.B.)	29

Chapitre 3**LES VARIETES DE YOGA**

Les variétés de yoga	31
Y.B. à propos du Kundalini Yoga & du Hatha Yoga	32
Qu'est-ce que le Raj Yoga et qu'a-t-il à voir avec le Kundalini Yoga ?	33
Vingt-deux formes de yoga	34
Les nombreuses facettes du Kundalini Yoga	35
Le Kundalini Yoga & le Yoga Tantrique Blanc	36

Chapitre 4**UNE BREVE HISTOIRE DU YOGA ET DES SUTRAS DE PATANJALI**

L'évolution du yoga à travers les époques de l'Histoire	37
Les six écoles de philosophie du yoga	38
A propos des sutras du yoga de Patanjali	42
Petit lexique des termes	43
Patanjali et Les Huit Membres de la pratique du yoga	43
<i>Yamas & niyamas- Les huit membres et les trois mentals- Les huit membres et les cinq éléments de base</i>	44
Davantage à propos des sutras du yoga de Patanjali	44
Les vagues du mental- Equilibre des mondes intérieurs et extérieurs- Les cinq étapes du raffinement du mental- Le mental raffiné & Guru Har Krishan	45

Chapitre 5	
LE KUNDALINI YOGA & LE DHARMA SIKH	49
La relation entre le Kundalini Yoga & le Dharma Sikh	50
Elèves de l'Acte Élégant	51
Le Kundalini Yoga & la Demeure de Guru Ram Das	51
Chapitre 6	
LA CHAINE D'OR, L'INSTRUCTEUR SPIRITUEL & YOGI BHAJAN	53
LA CHAINE D'OR	54
Entrer en résonance avec la Chaîne d'Or grâce au Adi Mantra	54
Y.B. à propos du Adi Mantra	54
L'INSTRUCTEUR SPIRITUEL	55
La Vertu d'un Instructeur	55
Le « Guru »	55
La Porte du Guru	55
Tout sur les « Gurus » (cours de Y.B.)	56
Y.B. à propos de « Que signifie avoir un instructeur ? »	58
Quelle est la fonction d'un Véritable Instructeur ?	58
A propos de Y.B.	59
Y.B. à propos des Siddhis	60
Le Kundalini Yoga enseigné par Y.B.	61

TROISIEME PARTIE**Eveiller la Conscience****Chapitre 7****SON & MANTRA**

La nature du Son	65
Chanter les Mantras	66
La science du Naad Yoga- Pourquoi le chant est efficace	66
Laya Yoga & Naad Yoga	67
Y.B. à propos du Mot	67
Variétés de Mantra & de Son	68
Qu'accomplit le Chant ?	68
L'impact du Silence Intérieur d'Anahat	68
Rendre le Mantra efficace	69
<i>Le troisième chakra et le mantra- Le Mot dans les Royaumes Célestes & Terrestres</i>	
Y.B. à propos des mantras dans le Kundalini Yoga	69
Y.B. à propos du pouvoir du Mot- Prière	69
La Technique Quantique du Shabd Guru	70
Entrer en résonance avec le Adi Mantra— <i>Ong Namu Guru Dev Namu Japji Sahib</i>	78
<i>Japji Sahib</i>	79
Y.B. à propos du <i>Japji Sahib</i>	79
Y.B. à propos des lectures du Siri Guru Granth Sahib	79
Les effets des <i>Paures of Japji Sahib</i>	80
<i>Mul Mantra</i>	81
Les mantras fréquemment utilisés dans le Kundalini Yoga	82

Chapitre 8		Chapitre 10	
LE SOUFFLE (Pranayam)	89	RELAXATION	115
Au Commencement était le Verbe & un Souffle Profond !	90	La relaxation pendant le cours de yoga	116
Respiration simple, naturelle	90	Importance de la relaxation	116
Pranayam	91	La Relaxation Ultime	116
Signatures du souffle	91	Postures de relaxation	117
Fréquence du souffle	91	Mener une classe jusqu'à la relaxation profonde	117
Souffle d'une minute		Créer l'environnement pour la relaxation profonde	118
Respiration longue et profonde (souffle du yoga)	92	Revenir de l'état de relaxation profonde	118
Les bienfaits de la respiration longue et profonde		la relaxation guidée d'un instructeur	118
Suspendre le souffle	93		
Les bienfaits de la suspension du souffle • <i>Shuniya</i>		Chapitre 11	
Méditations pour maîtriser la suspension du souffle	94	MENTAL & MEDITATION	119
La Respiration du Feu (<i>Agni Pran</i>)	95	Le mental existe en tant que serviteur de l'âme	120
Les bienfaits de la Respiration du Feu- Commencer la pratique		caractéristiques de base du mental	121
de la respiration du Feu		Les Trois Mentals	122
Proportions du souffle	96	Le cycle de l'Intellect	122
La respiration alternée par les narines (<i>Nadi Sodhan</i>)	96	Le cycle de l'Intellect (<i>schéma</i>)	123
Respiration par la narine gauche & la narine droite	96	Loi Cosmique de La Manifestation & de l'Etre (<i>schéma</i>)	124
Respiration du Canon- Respirations fragmentées- Respiration du Lion	97	La structure d'une pensée	124
Respiration du Sifflet- Sitali Pranayam- Vatskar Pranayam	97	Y.B. décrit Le Mental Equilibré	125
		Y.B. dialoguant avec son mental	125
Chapitre 9		Naviguer à l'intérieur du mental	126
KRIYA DU KUNDALINI YOGA	99	Bienfaits de la méditation	126
Asana, Mudra & Bandha		La méditation : un processus simple (<i>cours de Y.B.</i>)	127
Le concept de kriya dans le KY	100	Arrêter le mental ?	129
L'asana (posture) dans le KY	100	Prière & méditation	129
Enseignez les enseignements tels qu'ils ont été donnés	100	<i>Pratyahar</i> (<i>cours de Y.B.</i>)	130
Réflexions sur asana & kriya	101	Méditer avec la Conscience Silencieuse ou les Mantras	133
Angles & triangles	102	Simran : Le flux du mental méditatif	134
Faire l'expérience des triangles		<i>Samadhi</i> - Illumination (<i>Le bien-aimé, poème de Yogi Bhajan</i>)	134
Exercices d'échauffement	102	Préparer la méditation	135
Postures assises de base	103	Rester constant pendant la méditation	135
Choisir une surface- La position du Lotus- La position Parfaite- S'asseoir sur		Choisir une méditation	135
un siège - Position facile- Position du Roc- Virasan- Position du Roc ou		Point central de la méditation	136
Position facile ?		Minutes de méditation	136
Mudras de base	105	Sadhana de méditation	136
Gyan Mudra- Shuni Mudra- Surya ou Ravi Mudra- Buddhi Mudra		Utiliser le gong pour la méditation	137
Position de prière- Serrure de l'Ours- Buddha Mudra- Serrure de Venus		Utiliser un mala pour la méditation	137
La maîtrise de Simran	106	Le Yoga Tantrique Blanc	138
Les Fermetures du corps (bandhas)	107	Y.B. à propos du Mahan Tantra & du Corps Subtil	139
Y.B. à propos des Fermetures	107	Communication Céleste	139
Fermeture du Cou (jalandhar bandh)	107	Sat Nam Rayasan	140
Fermeture du Diaphragme (uddiyana bandh)	108	Les kriyas de Venus	140
Fermeture de la Racine (mulbandh)	109	Méditation Tratakum (contemplation)	141
La Grande Fermeture (mahabandh)	109		
Les Bandhas & les Trois Portes	109		
Travailler les Fermetures	110		
Doei Shabd Kriya- Y.B. à propos de Doei Shabd Kriya			
Sat Kriya	112		

Chapitre 12			
SADHANA			
143			
<i>Sadhana, Aradhana, Prabhupati</i>	144		
Pourquoi il est important pour un instructeur de KY de faire la <i>Sadhana</i>	145		
Y.B. à propos de la <i>Sadhana</i> de groupe	146		
Se préparer pour la <i>Sadhana</i>	147		
L'effet de la <i>Sadhana</i>	148		
Y.B. : Sagesse, Engagement, Cohérence	148		
<i>Sadhana</i> : L'Ultime Approche du Changement	149		
Y.B. répond aux questions sur la <i>Sadhana</i>	149		
<i>Sadhana</i> mantras pour l'Ere du Verseau	152		
Directives pour mener la <i>Sadhana</i> du Verseau	153		
QUATRIEME PARTIE			
Anatomie du yoga & anatomie fonctionnelle occidentale	155		
Introduction	156		
Chapitre 13			
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE OCCIDENTALES	157		
Système circulatoire	158		
Système lymphatique	159		
Système respiratoire	160		
Système digestif	162		
Système endocrinien	164		
Système nerveux	166		
Système musculo- squelettique	168		
Biomécaniques vertébrales	170		
Avertissements et mises en garde concernant la colonne vertébrale et le cou			
Système immunitaire	171		
Système uro- génital	172		
Chapitre 14			
ANATOMIE DU YOGA	173		
Prana & Kundalini	174		
<i>Vayus</i>	174		
<i>Nadis</i>	175		
<i>Prana, Apana, Nadis, & la Kundalini (cours de Y.B.)</i>	176		
Questions et réponses avec le Maître	176		
Utiliser le don de Prana	179		
Le pouvoir de <i>Sushmana, Ida & Pingala</i>	179		
Le point du nombril	180		
Y.B. à propos du point du nombril	181		
Chapitre 15			
Anatomie du yoga- les Chakras	183		
Notions de base sur les chakras	184		
Un profil des chakras	185		
Comprendre les chakras	187		
<i>Maha Shakti Kriya</i>	192		
Le troisième chakra & mantra	192		
La Kundalini éveillée à travers les chakras (<i>illustration</i>)	195		
Regagner l'Estime de Soi (<i>cours de Y.B.</i>)	196		
Les tattvas & les chakras (<i>tableau</i>)	197		
Chapitre 16			
Anatomie du yoga- les Dix Corps	199		
Notions de base sur les Dix Corps	200		
Equilibrer les Dix Corps	200		
Un profil des Dix Corps	201		
Y.B. à propos des Dix Corps	203		
Aspects des Dix Corps & la Onzième Incarnation (<i>tableau</i>)	204		
CINQUIEME PARTIE			
Philosophie du yoga	205		
Chapitre 17			
CONCEPTS DE BASE DE LA PHILOSOPHIE DU YOGA	207		
Introduction à la philosophie du yoga	208		
Attitudes communes dans les philosophies orientales	208		
La Progression vers l'Etre & l'Echelle de Subtilité	209		
Loi Cosmique de la Manifestation et de l'Etre (<i>schéma</i>)	209		
G.O.D.	209		
Maya, les Tattvas & les Gunas	210		
Les trois Gunas	210		
Y.B. à propos des Tattvas	210		
Vous, les Tattvas et les Gunas (<i>cours de Y.B.</i>)	211		
Les Cinq Premiers Instructeurs	211		
Ether, Air, Feu, Eau, Terre (<i>tableau</i>)	212		
Le Voyage de l'Ame- Karma, Dharma			
Réincarnation & Libération	213		
Y.B. à propos du Dharma	213		
Y.B. à propos de la Théorie de Cause à Effet	213		
Cycles Cosmiques (les Yugas) et le Ashtang Mantra pour notre Ere (<i>cours de Y.B.</i>)	215		
Code Mantra de l'Ere du Verseau (<i>schéma</i>)	216		
Chapitre 18			
DEVELOPPEMENT SPIRITUEL	217		
Les Cinq Etapes sur le Chemin de la Sagesse	218		
Saram Pad- Karam Pad- Shakti Pad- Sahej Pad- Sat Pad			
Idées fausses sur le Chemin de la Sagesse	223		
Y.B. à propos de Shakti Pad	223		
Y.B. à propos de l'Eveil Spirituel par la Conscience de Groupe	224		
Différents instructeurs & techniques nécessaires à chacune des Cinq Etapes	224		

SIXIEME PARTIE**Humanologie & mode de vie du yoga 225****Chapitre 19****HUMANOLOGIE 227**

Qu'est-ce que l'humanologie ?	228
Les Cycles de Vie (les Trois Anneaux de la Réussite)	228
Les Cycles de Vie (les Trois Anneaux de la Réussite) (graphique)	228
Shakti & Bhakti	229
Sort ou Destin- Karma ou Dharma	229
L'Ame & le Corps Subtil	229
Culpabilité contre Responsabilité	229
Y.B. à propos de la Voie de la Vertu	229
Le Pouvoir de la Mère	230
Vivre cette incarnation en tant qu'homme ou en tant que femme	231
Les relations	231
La mort	239
Y.B. à propos de l'Art d'Etre	240
Prosperité- Ressources pour accomplir votre destin	241
Donner votre 1/10ème	241
La communication harmonieuse	242
Les Dix Secrets Sacrés de la Réussite	243

Chapitre 20**LE MODE DE VIE DU YOGA 245**

Faire de votre vie une victoire	246
Se relaxer pour dormir	247
S'éveiller au jour	247
Nettoyer les glandes- Masser le corps	
<i>Ishnaan-</i> La science de l'hydrothérapie	248
Pourquoi prendre une douche froide ?	
Cheveux- du point de vue du yoga	249
Y.B. parle de la drogue	250

Chapitre 21**LE REGIME ALIMENTAIRE DU YOGA 251**

Le régime alimentaire du yoga- « Vous êtes ce que vous mangez »	252
Le régime de l'Ayurveda- Les Tridoshas- Les Trois Types d'Aliments	
Qualités des aliments- Aliments nutritifs et nourrissants	
Aliments crus et cuits- Goût- Alcalin contre acide	
Et les protéines ?- Et la viande ?- Les produits laitiers	
Directives pour la préparation des aliments	254
Directives pour une digestion & une élimination saines	254
Aliments pour la santé & la guérison	254
Les racines de la trinité	254
Aliments à éviter	254
Aliments pour la santé & la guérison	255
Aliments puissants pour les hommes	255
Aliments puissants pour les femmes	255
Jeûner & jeûnes	256
Recettes	257

SEPTIEME PARTIE**Le Rôle de l'Instructeur de Kundalini Yoga 261****Chapitre 22****L'IDENTITE DE L'INSTRUCTEUR DE KUNDALINI YOGA 263**

Deux lois pour l'instructeur de Kundalini	264
L'identité de l'instructeur	264
Les chambres du cœur de l'instructeur	264
Servir la conscience de l'élève	265
Le problème avec les instructeurs parfaits	265
Code éthique de l'instructeur de KY	266
Le code d'excellence de l'instructeur de KY	266
Le Serment des Instructeurs	266
Définition d'un yogi	266
Les 16 facettes de la perfection d'un instructeur de KY	266
Le code des normes professionnelles	267
La personnalité de base de l'instructeur (cours de Y.B.)	268
Questions & réponses avec le Maître à propos de l'identité de l'instructeur	273

Chapitre 23**ROLES & RESPONSABILITES DANS L'ENCADREMENT D'UNE CLASSE 279**

STRUCTURE ET OBJECTIFS D'UNE CLASSE DE YOGA	280
Enseignement & structure de la classe	280
La projection de l'instructeur	280
Le Adi Mantra	280
Le Mangala Charn Mantra	280
Par quoi commencer ?	281
Pranayam	281
Exercices d'échauffement	281
Y.B. à propos de la pureté des enseignements	281
Y.B. à propos de l'utilisation de la musique en cours	282
Kriya ou série d'exercices de yoga	282
Superviser la classe & proposer des corrections	282
Y.B. à propos de faire du yoga avec la classe	282
Relaxation profonde	283
Méditation	283
Terminer un cours de KY	283
La communauté du yoga	283
Evaluer la classe par la suite	283
Expliquer certains bienfaits du KY	284
Directives d'enseignements : mises en gardes et démarches	285
Enseignement sur le principe de non-intervention- Ne changez pas les kriyas- Conditions médicales	
Le KY n'est pas basé sur la maladie- Approcher la pratique du yoga- Critique d'un exemple- « Bonne » douleur & « mauvaise » douleur- Pas de drogues	
Le yoga en période de grossesse ou de règles	
Se préparer à enseigner	287
Préparer l'environnement	288
Les relations avec les élèves	288

Chapitre 24			
ROLES ET RESPONSABILITES			
EN DEHORS DE L'ENCADREMENT DE LA CLASSE	289		
Préparation des cours	290		
Exemples d'une série de départ pour adultes	290		
Documentation pour les nouveaux étudiants	291		
Administration	291		
Paiement des cours de KY	291		
Promotion	292		
Conseils pour les prospectus et les affiches	292		
Continuer à s'étendre	292		
Inspirer les élèves	293		
Gurudakshina	293		
Chapitre 25			
AFFRONTER LES DEFIS DANS L'ENSEIGNEMENT			
DU KUNDALINI YOGA	295		
Enseigner dans un cadre spécialisé- Trouver sa place	296		
Enseigner à des adultes- Centres publics et clubs de gym			
Institutions académiques- Yoga pré- natal et post- natal-			
Enseigner à des enfants- Enseigner à des personnes âgées-			
Enseigner à des personnes ayant des problèmes de santé physique			
& mentale-			
Programmes de sevrages- Gestion du stress & relaxation- En commun			
Situations problématiques en cours	299		
Questions & commentaires habituels des élèves	300		
Chapitre 26			
RESSOURCES POUR L'INSTRUCTEUR	303		
Organisations ressources	304		
Institut de Recherche Kundalini (KRI)- Healthy, Happy, Holy			
Organization (3HO)			
3HO Association Internationale des Instructeurs de Kundalini Yoga			
(IKYTA)			
Evénements 3HO- Yoga Tantrique Blanc- Demandes de Nom			
Spirituel- Yogi Bhajan			
L'Alliance de Yoga- Le Sikh Darma			
Ressources de produits & publications	306		
Publications	306		
HUITIEME PARTIE			
POSTURES	307		
Chapitre 27			
POSTURES	309		
The Basic Postures of Kundalini Yoga			
Chapitre 28			
FORME & ALIGNEMENT POUR LES KRIYAS			
DU KUNDALINI YOGA	323		
La science de la Majesté	324		
Le point du nombril	324		
La géométrie de la posture	325		
La respiration du yoga & ses effets sur les postures	327		
La Respiration du Feu	328		
Se baisser & s'incliner	328		
Affiner les Bandhas	329		
Conseils pour enseigner les postures	330		
INDEX		I-IX	
NEUVIEME PARTIE			
Séries & méditation			
Les chapitres 29, 30 et 31 sont présents dans le MANUEL de			
YOGA associé			
Chapitre 29			
SERIES & KRIYAS		335	
ECHAUFFEMENT			
Surya Namaskar (Salutation au Soleil)		336	
SERIES FAVORITES DES INSTRUCTEURS			
S'éveiller à ses Dix Corps		337	
Séries de base sur l'énergie vertébrale		339	
Souplesse et colonne vertébrale		340	
Kriya pour l'Élévation		343	
Nabhi Kriya		345	
Nabhi Kriya pour Prana-Apana		346	
Sat Kriya		348	
Renforcer l'Aura		349	
Série concentrée sur les surrénales et les reins		350	
Surya Kriya		352	
AUTRES GRANDES SERIES			
Résistance aux maladies & aide au cœur		354	
Série d'exercices pour les reins		355	
Fondement pour l'Infini		357	
Système intestinal sain		359	
Kriya pour la résistance aux maladies		360	
Kriya pour la Sadhana du matin		362	
Exercices préparatoires pour les poumons, le champ magnétique			
& méditation profonde		366	
Kriya d'ajustement du nombril		368	
Champ magnétique et centre du cœur		369	
Nouveaux poumons & circulation		371	
Séries pour l'hypophyse		373	
Equilibre Prana-Aprana		374	
Se libérer de la tension pré- menstruelle & équilibrer l'énergie sexuelle		375	
Transformer le Triangle Inférieur en Triangle Supérieur		377	
Entraînement au Sat Kriya		379	
Wahe Guru Kriya (Trikuti Kriya)		380	
Exemples de séries concentrées sur chaque chakra		381	
Exemples de séries appropriées pour les débutants		381	
Exemples de séries pour un bon échauffement		381	

Chapitre 30

MEDITATIONS & PRANAYAMS SANS MANTRA 383

Capacité & efficacité respiratoires 384
 Séries de base sur le souffle 385
 Exercice de conscience du souffle 386
 Respiration du Feu avec les Pattes du Lion 387
 Calibrer pour une Autorité sur Soi constante 388
 Le calibre de la méditation sur la vie 389
 Méditation sur le Mudra de la Polarité Composée 390
 Stimulateur du système immunitaire : Le Soleil Intérieur 391
 Réflexe de résolution du conflit intérieur 392
 Méditation sur le Cœur Libéré 393
 Mahan Gyan Mudra 394
 Méditation pour un Cœur Calme 395
 Méditation pour Changer l'Ego 396
 Méditation pour Vaincre l'Animosité envers Soi 397
 Méditation pour Développer le Système Sensoriel du Soi 398
 Méditation pour l'Equilibre Emotionnel – Sunia(n) Antar 399
 Méditation pour Connaître le Terrain 400
 Méditation pour un Soi Stable 401
 Nettoyage du Nadi- Respiration « U » 402
 Séries sur l'Energie du Pranayam 403
 Perspective & Equilibre Emotionnel 404
 Sitali Pranayam 405
 Equilibre des tattva au-delà du stress & de la dualité 406
 Méditation Tratakum 407
 Image de la Méditation Tratakum 409

Chapitre 31

MEDITATIONS AVEC MANTRAS 411

Antar Naad Mudra 412
Saa Ray Saa Saa, Saa Ray Saa Saa, Saa Ray Saa Saa Saa Rung
Har Ray Har Har, Har Ray Har Har, Har Ray Har Har Har Rung
 Adi Mantra pour la méditation individuelle (complet) 413
Ong Namō Guroo Dayv Namō Guroo Dayv Namō Guroo Dayvaa
 Eveiller le Guérisseur Intérieur 415
Sushmuna Meditation • Ida Meditation • Pingala Meditation
 Méditation de l'Intervalle Bleu 417
 Méditation du Bouclier Divin pour la protection et le positif 418
 Méditation de la Grâce de Dieu 419
Je suis la Grâce de Dieu
 Méditation du Gunpati Kriya 420
Saa Taa Naa Maa Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung
 Anneau de Guérison du Tantra *Sat Naam, Wha-hay Guroo* 421
 Guérir avec le Siri Gaitri Mantra 422
Raa Maa Daa Saa Saa Say So Hung
 Méditation "Je suis heureux" pour les enfants 423
Je suis heureux, je suis bon, Sat Naam ji, Wha-hay Guroo ji
 Méditation Indra Nitri avec le Siri Mantra 424

Kirtan Kriya 425
Panj Shabd: Saa Taa Naa Maa
 Laya Yoga Kundalini Mantra 427
Ek Ong Kaar-(uh) Sat Naam-(uh) Siree Wha-hay Guroo
 Apprendre à méditer 428
Bij Mantra: Sat Naam
 Chant Long (Adi Shakti Mantra ou Appel du Matin) 429
Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Wha-hay Guroo
 Mahan Jaap (Jaap Relié) 430
Panj Shabd: Saa Taa Naa Maa
 Méditation Mala 431
 Méditation de la Master's Touch 432
Aad Such, Jugaad Such, Hai Bhee Such, Naanak Hosee Bhee Such
 Méditation dans l'Etre *Je suis, je suis* 433
 Méditation sur la Divine Mère 434
Kundalini Bhakti Mantra: Aadee Shakti Namō Namō
 Méditation pour guérir les addictions 435
Panj Shabd: Saa-Taa-Naa-Maa
 Méditation pour ouvrir le cœur *Sat Kartaar* 436
Ek Ong Kaar Sat Gur Parsaad Sat Gur Parsaad Ek Ong Kaar
 Méditation pour la projection & la protection depuis le cœur 437
Mangala Charn Mantra: Aad Guray Nameh
 Méditation pour la Prospérité I 438
Har Haray Haree Wha-hay Guroo
 Méditation pour la Prospérité II (du Subagh Kriya) 439
Har
 Méditation pour l'évaluation de soi 440
 Méditation pour la bénédiction de soi : Guidage par l'Intuition 441
Panj Shabd: Saa-Taa-Naa-Maa
 Méditation contre le stress ou un choc brusque 442
Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam,
Sat Naam, Sat Naam, Wha-hay Guroo
 Méditation Naad pour communiquer depuis le Tout 443
Wha Wha Hay Hay Guroo
 Méditation Naad pour communiquer votre Moi Sincère 444
Saa Ray
 Méditation Naad : Naam Namodam Rasa 445
Aah Ooh Umm
 Méditation du Rajeunissement para - sympathique avec le gong 446
 Méditation du Pran Bandha Mantra 447
Pavan Pavan Pavan Pavan, Par Paraa, Pavan Guroo
Pavan Guroo Wha-hay Guroo, Wha-hay Guroo Pavan Guroo
 Méditation du Rajeunissement 448
Panj Shabd: Saa-Taa-Naa-Maa
 Méditation du "Sat Nam" à sept ondes 449
 Sodarshan Chakra Kriya 450
Wha-hay Guroo
 Tershula Kriya 451
Har Har Wha-hay Guroo
 Kriyas de Vénus 452

PREMIERE PARTIE

L' Ere du Verseau & l'Eveil

CHAPITRE 1



L'Ere du Verseau & l'Eveil

L'Ere du Verseau s'annonce. Le vide, la folie et la douleur seront l'affaire de tous. Les gens voudront abattre les murs pour découvrir où ils peuvent aller. Ils viendront à vous. Fous comme ils sont, si vous ne les délivrez pas de leur souffrance et qu'au lieu de cela vous restez dans le jugement, vous êtes dans l'erreur.

C'est pourquoi nous avons voulu vous enseigner comment rester discipliné dans un monde des plus indiscipliné.

Comment croître, comment rayonner.

Comment servir, comment être.

*Premièrement, reconnaissons notre identité :
nous existons,
nous sommes.*

Deuxièmement, nos paroles devraient être telles qu'elles apaisent n'importe quel feu, le désespoir, la dépression de la personne.

Troisièmement, nous devons avoir le pouvoir d'élever l'âme et de servir la personne, d'être habité par la grâce.

Enfin, nous devons rester purs.

YOGI BHAJAN

« Restez à la hauteur & on vous y maintiendra ! »

—YOGI BHAJAN

Ce chapitre comprend...

La Conscience dans l'Ere du Verseau (cours de Yogi Bhajan)	4
Cinq sutras de l'Ere du Verseau	6
Restez à la hauteur ! Chardi Kala II (poème de YB)	6
Message de YB à l'aube de l'Ere du Verseau	6
Le Système Sensoriel de Soi & la transition de l'Ere des Poissons à l'Ere du Verseau (cours de YB)	7
Les Sept Marches vers le Bonheur	9

La conscience dans l'ère du verseau

Extrait de « La technique quantique du Shabd Guru »
by Yogi Bhajan and Gurucharan Singh Khalsa.

L'ÈRE DU VERSEAU POINT A L'HORIZON. LE MOIS DE NOVEMBRE 1991 a marqué l'entrée dans la dernière étape du changement d'Ère. Il y a eu de nombreuses Ères et passages d'une Ère à l'autre auparavant dans la longue histoire de l'Humanité. Mais ce passage est différent des autres. L'ancienne Ère des Poissons était dominée par les machines et les hiérarchies. La nouvelle Ère du Verseau est gouvernée par la conscience, l'information et l'énergie. Le plus grand pouvoir sera votre Parole- vos paroles énoncées consciemment. Ce changement est radical, et non graduel. C'est un changement simultané, à la fois dans le monde extérieur et le monde intérieur. Le mental est en train de changer sa sensibilité, sa fréquence de base et son fonctionnement. Notre mode de vie est en train de changer son sens du temps, de l'espace, du rapport et sa pertinence.

Dans l'Ère que nous quittons, c'était une tâche centrale et même sacrée de trouver et d'avoir accès à la bonne information. Il existait des endroits particuliers pour étudier, dans des régions reculées-

Dans l'Ère que nous quittons, c'était une tâche centrale et même sacrée de trouver et d'avoir accès à la bonne information. Dans l'Ère du Verseau il n'y a pas de secret ! L'information est disponible. Y avoir accès n'est plus la tâche centrale. La vraie valeur viendra de la réalité incarnée dans des actions pratiques et dans le calibrage interne et les qualités de votre mental et de votre cœur. Voilà le profil d'un être humain accompli..

comme le Tibet, au fin fond de la jungle ou du désert, accessibles uniquement aux rares personnes qui réussissaient à s'en montrer dignes ou ceux au destin particulier.

La devise de cette Ère était « Être ou ne pas Être ». Apprendre, croître, et devenir quelqu'un. Le Savoir sur le potentiel humain était gardé grâce au secret et à des niveaux

d'initiation.

Dans l'Ère du Verseau il n'y a pas de secret ! L'information est disponible. Y avoir accès n'est plus la tâche centrale. Dans cette Ère, le mot d'ordre est « Exister pour Être ». Vous êtes déjà quelqu'un par la grâce du Créateur. Acceptez votre totalité et votre état de connexion à une existence créative plus grande, et exprimez-le dans chaque acte engagé. Laissez vos actes manifester la sagesse. Étudier seul, être seul à connaître une vérité, ne sera plus important. La vraie valeur viendra de la réalité incarnée dans des actions pratiques et dans le calibrage interne et les qualités de votre mental et de votre cœur. Voilà le profil d'un être humain accompli.

L'INCONNU SERA CONNU

Dans l'Ère précédente les gens pouvaient fuir de nombreux comportements- du détournement de fonds au déversement de produits polluants. Ils pouvaient se cacher.

Maintenant cela va vite devenir impossible. Par le passé, on pouvait établir une persona- un masque que l'on montre au monde, et par lequel on se fait connaître. Maintenant, chaque persona est passée au crible. Chaque acte peut être suivi sans tenir compte des apparences. Toute transaction d'argent, toute déclaration et tout comportement laissent une trace. Ils seront connus pour leurs actes.

L'action est le langage du Soi éveillé. A l'aube de l'Ère du Verseau les anciennes défenses et manipulations basées sur la dissimulation ou le contrôle de l'accès à l'information ne fonctionneront plus. Nous devons être capable d'estimer nos actes et leurs conséquences avant de les exécuter, comme si chaque action allait être connue et révéler qui nous sommes. Alors seulement nous pourrions réaliser que notre parole, accomplie dans nos actes, est notre don et pouvoir ultime.

DE GRANDS CHANGEMENTS DANS L'AIR

Il y a plusieurs dimensions dans ce changement d'Ère radical. On en parle de partout, on fait des prédictions ou on en rigole. Certains se représentent ce changement comme un cataclysme ou la fin du monde, d'autres comme un nouveau départ et d'autres encore comme une période d'incertitude et d'imprévisibilité. Ce qui est clair pour tout le monde, c'est une sensation d'urgence et de vaste changement dans la société, dans la conscience et la nature de notre perception du monde et de l'autre. Nous avons toujours vécu des changements. Mais rarement de cette intensité et de cette rapidité et jamais de cette envergure et de cette ampleur. Le changement concerne tous les niveaux de la vie à la fois. Il n'a ni progression ni ordre, pas plus que d'étapes prévisibles. Et il touche chacun de nous personnellement.

Sans se soucier de comment le changement est perçu, chaque per-

Le changement concerne tous les niveaux de la vie à la fois. Il n'a ni progression ni ordre, pas plus que d'étapes prévisibles. Et il touche chacun de nous personnellement.

sonne jusqu'à la base de la société cherche à savoir quoi faire pour ce changement. Chacun doit accepter la responsabilité d'élever et de gérer son état de conscience, de négocier avec le stress général et constant,

d'agir et de prendre des décisions au milieu d'une multitude de problèmes successifs. Bien que les gens aient le pressentiment du changement de différentes façons, il y a au-delà plusieurs sujets qui doivent, de l'avis général, être affrontés et négociés.

CARACTERISTIQUES DE L'ÈRE DU VERSEAU

► Changer et apprendre sont des processus continus, qui durent toute la vie. Nous devons maintenir une flexibilité mentale, émotionnelle et physique.

► L'intellect ne suffit pas. Nous avons besoin d'établir une nouvelle relation à l'intuition, l'émotion et l'instinct.

► L'information ne suffit pas. Ni le savoir. Nous avons besoin de sagesse.

► Apprendre ne suffit pas. Nous devons apprendre comment apprendre.

► La complexité augmente, comme notre besoin de la résoudre.

► Notre sens de l'identité personnelle et ses fondements sont en train de changer.

► C'est une Ère de paradoxe- à la fois plus globale et plus individuelle, avec moins de frontières et une plus grande demande de séparations politiques. Tout va plus vite et nous avons moins le temps.

Nous avons besoin de beaucoup plus d'amour et d'unité, car nous avons plus de peurs et un énorme sentiment d'insécurité.

► La résistance et la recherche de performances toujours plus hautes sont les critères habituels pour évaluer les gens et leur travail, alors que le besoin est d'aller vers l'intérieur de soi et de se régénérer.

► Nous nécessitons une réconciliation et une intégration de l'aspect spirituel de la vie à l'aspect technique et matériel- aptitude spirituelle à sentir les valeurs et le sens.

► Il n'y a pas d'isolement. Chaque action doit être considérée de façon écologique et globale car chaque personne affecte, directement ou indirectement, un vaste réseau de gens et d'autres êtres ou endroits vivants.

UTILISER LE MENTAL MEDITATIF

Nous devons apprendre à utiliser le mental différemment. Le mental de la personne de la future Ère du Verseau va changer à la fois en sensibilité et en qualité pendant les prochaines dizaines d'années. Dans quelques générations, nos conflits mentaux rendront perplexes nos descendants et leur sembleront aussi distants que le sont pour nous les problèmes et les pensées des hommes préhistoriques. Ce changement de qualité du mental arrivera

L'éducation extérieure procurée par la révolution de l'information doit être assortie d'une éducation intérieure de sagesse, de self-control, d'intuition et d'utilisation du mental neutre.

automatiquement et a déjà commencé chez quelques-uns. L'éducation extérieure procurée par la révolution de l'information doit être assortie d'une éducation intérieure de sagesse, de self-control, d'intuition et d'utilisation du mental neutre. Nous avons besoin de résistance au stress, de valeurs claires pour prendre des décisions, et d'une nouvelle base d'identité. Nous avons besoin de la capacité de commander consciemment notre cerveau, notre mental et les états de conscience à travers le filtre de l'intuition, de la sagesse et le mental positif, le mental négatif et le mental neutre.

LES DEFIS PARTICULIERS DE L'ÈRE DU VERSEAU

Nous devons nous préparer et trouver des antidotes à une vague de nouvelles maladies.

Chaque Ère présente des défis particuliers pour le corps, le mental et l'âme. Par exemple, le lèpre, la tuberculose, la malaria et la petite vérole sont des plaies qu'on eu à affronter de nombreuses générations dans l'Ère précédente. Grâce aux nouvelles techniques médicales et à des efforts constants, quelques uns de ces vieux ennemis, comme la petite vérole, ont disparu. Les autres sont contenus et battent en retraite. Maintenant que nous entrons dans l'Ère du Verseau, des défis autrefois inconnus, épidémies virales, maux psychologiques et spirituels, nous menacent, et d'autres encore vont se présenter. Dépression et maladies psychologiques liées à la fatigue atteignent des proportions épidémiques et augmentent à un rythme exponentiel. The Annals of Internal Medicine (« Les annales de médecine interne »), prestigieuse revue médicale américaine, a récemment exposé le fait que la fatigue et le stress constituent deux des raisons principales pour lesquelles on consulte un médecin. Plus de 25 % des patients se plaig-

LA CONSCIENCE DANS L'ÈRE DU VERSEAU

ment de fatigue prolongée, d'une durée d'au moins plusieurs semaines. D'autres symptômes se manifestent avec la fatigue : insom-

Dépression et maladies psychologiques liées à la fatigue atteignent des proportions épidémiques et augmentent à un rythme exponentiel.

même certains parmi les plus compétents, les plus productifs, les plus intelligents ont perdu leur sens de l'équilibre sous la pression inévitable de la surcharge d'information, le manque de temps et les attentes sociales et personnelles toujours plus exigeantes.

Les gens essaieront d'abord de combler ce trou grâce à une technologie électronique de plus en plus performante, tentant d'utiliser encore plus d'appareils et de logiciels sophistiqués pour mettre en ordre le flot d'information. Les anciennes défenses de notre système nerveux humain vont s'accélérer. Nous nous battons, nous reculerons et nous fantasmerons plus. Certains d'entre nous tenteront d'atténuer l'impact du flot d'information avec des moyens nuisibles comme la violence

Ces exemples démontrent la nécessité d'une technique puissante et pratique pour générer l'énergie intérieure dont nous avons besoin pour survivre et nous surpasser sous cette pression.

ou la drogue. La technologie électronique ne fera que nous amener encore plus d'information, de choix, de contacts et de complexité. Elle nous poussera au-delà de toutes les anciennes frontières identitaires- le foyer, le voisinage, le pays, les valeurs et les rythmes de la Nature. Nos vieux repères pour se former une identité feront défaut et nous connaissons une crise identitaire de plus en plus envahissante.

UNE TECHNIQUE POUR L'ÉNERGIE INTERIEURE

Tous ces exemples démontrent la nécessité d'une technique puissante et pratique pour générer l'énergie intérieure dont nous avons besoin pour survivre et se surpasser sous cette pression. L'énergie est « la capacité d'action ou d'accomplissement, l'effort que le mental et le corps sont capables de produire pour se déplacer de l'état actuel à un état désiré. » Rappelez-vous la célèbre formule d'Einstein, $E=mc^2$. Elle convertit la masse d'un objet en quantité d'énergie qu'elle peut générer. Dans le domaine du mental on peut écrire une formule similaire :

E (énergie intérieure) = mc^2 (mental) (consciemment conscient)
Nous devons consciemment diriger la conscience du mental. Nous dégageons l'énergie dont nous avons besoin pour nous surpasser et nous nous équilibrons grâce à une technique intérieure qui peut modifier la fréquence du mental et l'état du cerveau.

Nous n'avons pas besoin de nouveaux choix. Nous sommes noyés sous les choix. Nous avons besoin d'une capacité élevée à faire des choix. Nous n'avons pas besoin de plus d'information. Nous avons besoin de la sagesse pour utiliser toute l'information. Nous n'avons pas besoin d'une autre religion. Nous avons besoin de l'expérience du dharma qui crée l'aptitude spirituelle pour agir avec foi sur nos croyances.

Extrait de « Shabd Guru », par Yogi Bhajan et Gurucharan Singh Khalsa

Five Sutras for the Aquarian Age

- 1
Reconnaissez que l'autre personne est vous
- 2
Il y a un passage à travers chaque obstacle
- 3
Quand le temps vous est venu, démarrez, et la pression disparaîtra
- 4
Comprenez par la compassion, sinon vous ne comprendrez pas votre époque.
- 5
Faites vibrer le Cosmos, le Cosmos dégagera le chemin.

—YOGI BHAJAN



Restez à la hauteur !

(Chardi Kalah II)

Har, Har, Har, Har, méditez sur le Nom.

Quand à vos yeux viendront les larmes de l'Amour de Dieu,
Le chemin sera révélé,
Et vous verrez Dieu
En toute chose.

Sans effort...
Avec grâce...

Chantez le Nam !
La Musique des Sphères,
Et continuez à boire
Le Nectar de l'Essence de Dieu !

—YOGI BHAJAN « Furmaan Khalsa- Poèmes à vivre »

Le message de Yogi Bhajan à l'aube de l'Ère du Verseau

L'ÈRE DU VERSEAU A COMMENCE LE 11 NOVEMBRE 1991. Nous sommes à la période de transition entre les Poissons et le Verseau. Le monde va changer. Un nouveau monde va émerger de nos espérances, de nos imaginations et de nos situations. Cette année, non seulement nous allons dire au revoir à 1991, mais aussi à l'Ère des Poissons.

Maintenant, la devise de l'Ère des Poissons « Je veux savoir, s'il- vous- plaît aidez- moi » va devenir celle de l'Ère du Verseau « Je sais, laissez- moi vous aider à savoir ».

Ce sera l'ère de l'expérience, de l'expertise et de l'expansion. La prospérité sera le facteur- clé, et le message de la prospérité est le suivant :

La Prospérité, la prospérité, la prospérité est perpétuelle chez ceux qui préfèrent être pénétrants, préparés et

résolus. Mais la prospérité ne vient qu'à ceux dignes de confiance, qui transmettent et qui sont satisfaits et conséquents.

Au fond, cela revient à l'engagement. Si vous vous mettez à quelque chose avec votre âme, vous pouvez vous brancher sur le monde entier. Il sera votre. Vous pouvez être à la portée de la prospérité grâce à votre engagement. Gardez la maîtrise, engagez- vous et soyez constant.

Meilleurs vœux pour 1992, le commencement de l'Ère du Verseau.

—YOGI BHAJAN, 20 DECEMBRE 1991

Le Système Auto-Sensoriel & la transition de l'Ere des Poissons à l'Ere du Verseau

LES ENSEIGNEMENTS DU MAITRE
UN COURS DE YOGI BHAIAN
Août 2000

D'ICI DOUZE A QUATORZE ANS, LE MONDE AURA BESOIN DE VOUS. Peu importe qui on est aujourd'hui, ou à qui on appartient, le mental des gens ne va plus s'en préoccuper. Pendant l'Ere des Poissons, le besoin principal a été le savoir, l'héritage créatif. C'est pourquoi le sexe était tabou : il était contrôlé, mûrement réfléchi, glorifié. Le sexe et la sensualité étaient considérés comme les attractions primaires. La beauté était physique, et les gens se poursuivaient les uns les autres. La relation était orientée sur le rapport sexuel jusqu'à atteindre le point d'une odieuse dualité. La perversion atteint des sommets.

LA DUALITE NE FONCTIONNERA PLUS

Mais les temps changent, et les gens recherchent l'accomplissement de soi par la pureté et la piété, l'individualité et la réalité. Ils ne veulent plus pratiquer la dualité ; c'est pourquoi il n'y aura que peu de mariages. Le sexe ne sera plus l'attraction principale. Un système sensoriel va se développer, un nouveau système où l'individu se sentira complet. La communication deviendra homogène. Tout le monde aura accès à la connaissance. En appuyant sur un bouton vous pouvez obtenir n'importe quelle information. Le monde entier sera à votre disposition. L'obsession pour le sexe n'aura plus de place. On ne cherchera plus la satisfaction par le rapport physique. On trouvera automatiquement la satisfaction grâce au Système Auto-Sensoriel, que les gens vont développer au cours des cinquante prochaines années. La base est en place maintenant, puisque la période de transition va de 1991 à 2012 pour quitter l'Ere des Poissons et entrer dans l'Ere du Verseau. Nous avons déjà passé 9 de ces 21 années.

Qu'est-ce que ce système sensoriel personnel ? On n'aura pas besoin de maquillage. Les gens seront ouverts, francs, simples et leur beauté sera intérieure et non extérieure. L'homme et

Les gens seront ouverts, francs, simples et leur beauté sera intérieure et non extérieure.

celui qui sera de bonne volonté y prendra plaisir et se réalisera, mais cette réalisation sera en plus si profonde qu'aucune tentative destructrice de la part d'un autre ne l'atteindra.

la femme vont atteindre une telle dignité, une telle dévotion, une telle élévation de soi que la beauté du genre humain sera enchanteresse. Non seulement

CE QUE NOUS LAISSONS DERRIERE NOUS

L'Ere des Poissons fut l'ère la plus laide. La femme y a été déracinée et exploitée d'un bout à l'autre par les hommes. Les relations hommes-femmes n'avaient aucune force, aucun caractère, aucun goût. Alors les femmes du siècle dernier donnèrent naissance aux plus peureux, peu sûrs d'eux, impuissants ou hypersexuels des hommes, et les troubles sexuels furent pires que jamais en 3000 ans.

Dans le genre humain, les hommes étaient sexuellement inférieurs ; ils n'avaient pas le pouvoir d'endurance. Et ils ne pouvaient pas porter l'amour et la polarité de la femme. En d'autres mots, les hommes et les femmes ne pouvaient pas former une unité. Leurs pratiques sexuelles étaient si futiles que la mémoire Akashique ne les a même pas enregistré. Les hommes étaient le produit de leur attitude vaine et inutile ; leur intimité sexuelle n'avait aucune profondeur.

Les hommes nés au siècle dernier, le « grand » siècle, on voulu s'adonner au pouvoir de la destruction. C'est pourquoi on a créé la bombe atomique, la bombe à hydrogène et les bombes « intelligentes » ; on a connu deux guerres et on a tué plus de gens au nom de la religion que quoi que ce soit d'autre. La religion n'est pas devenue réalité, mais immonde fanatisme.

DIEU A L'OEUVRE

La chose la plus vile qui soit arrivé au cours du siècle dernier est le fait que l'homme a cherché à trouver Dieu hors de lui-même. L'homme a oublié que Dieu est le Dieu à l'œuvre, Karta Purkh, qui, a dit Nanak, opère et respire en nous. C'est une part de nous, qui n'est pas séparée. Nous étions aveugles à la présence de Dieu partout.

La seule façon de survivre aujourd'hui est de passer par la folie de l'ego. Pas l'ego - l'ego est une référence rationnelle - mais la folie de l'ego. L'ego de l'homme est comme un serpent qui crache des torrents de venins sur vous. Il ne veut rien dire. Il vous fait peur, c'est tout.

Les gens sont devenus limités, petits, réduits à la seule existence physique. Aujourd'hui nous sommes six milliards de vilains petits canards de la race humaine à vivre sur la planète, et nous n'avons ni qualité, ni quantité, ni force morale, ni engagement. Voyez notre caractère : il est drapé dans les mensonges et l'inconsistance. Nous disons comme des vérités des choses qui ne sont pas vraies. Nous disons dramatiquement des choses qui ne sont pas vraies.

Et nous faisons la chose la plus vile sur cette planète : nous construisons une puissance qui entoure l'individu. Combien de maisons, combien de petits amis, combien d'argent avons-nous ?

LE SYSTÈME AUTO-SENSORIEL

Nous finissons par entasser de la saleté - comme les termites, un tas de saletés.

Nous sommes devenus très superficiels. Combien de télés avons-nous ? De quelle taille ? Combien de voitures possédons-nous ? Vous n'entendez jamais une personne parler de la satisfaction, de la maîtrise, du contentement, de la force morale et de la perception qu'elle possède. Vous n'entendez pas cela de nos jours.

« Qui a couché avec qui ? Qui veut qui ? Qui a poursuivi qui ? Qui est nu ? Qui est encore plus nu ? »...Vous comprenez ? C'est une compétition. Voyez tous nos magazines- c'est une blague entre humains. Et quand des humains se mettent à se moquer d'eux-mêmes ouvertement et de façon répugnante, plus rien n'est sacré.

Voilà donc où en sont les choses, et cela doit encore continuer pendant les 12 prochaines années de cette période de transition. Et ça va nous faire du mal.

CONSTRUIRE LES FONDATIONS DE LA NOUVELLE ÈRE

Mon idée pour vous présenter cela est que beaucoup parmi vous vont essayer de tendre la main pour aider les autres ou s'aider eux-mêmes, et auront quelque chose à comprendre. C'est ce qu'on appelle « construire les fondations de la nouvelle ère ».

L'Ere du Verseau sera l'ère de l'expérience où seuls les gens expérimentés seront appréciés, respectés, adorés, consultés et compris. Cela ne concerne ni votre âge, ni le fait que vous soyez plus ou moins blanc ou noir.

Les religions telles qu'on les connaît sont devenues complètement obsolètes. Parce que pendant ces 5000 dernières années, les religions ont voulu vous enseigner comment racheter votre âme. L'âme est déjà rachetée. Ce que vous avez à racheter est une façon d'être trivial, superficiel, sans valeur, inutile et infidèle à votre parole, votre engagement et votre force morale. Voilà ce que vous devez racheter.

La majorité du monde n'est rien qu'un spectacle. Vous vous donnez en spectacle. Et la spiritualité n'a rien d'un spectacle. Aucun humain ne croit qu'il est un fait de la vie, un fait de l'existence ; qu'il est réel ; qu'il est né à l'image de Dieu. Allah le Magnifique, Jehovah l'Infini, Bouddha le Pur et Sage, quelque soit le nom que vous donnez à votre Dieu, vous a créé à Sa propre image, et c'est tout. Ainsi Dieu est appelé Lui-Elle-Ca dans la nouvelle ère- Lui, Elle et Ca. Et si vous ne comprenez pas la totalité de Dieu en tant que Lui, Elle et Ca, alors vous êtes de la merde. Vous pouvez mettre une feuille d'argent ou même d'or par-dessus, c'est ce que vous êtes. Vous pensez qu'en vous drapant dans l'or, la richesse, vous êtes couvert ; vous avez tort. Vous êtes drapé dans l'argent, vous vous trouvez brillant et plein d'éclat et vous vous moquez des autres ? Vous avez mortellement tort.

Le fait est que rien n'est plus beau, plus digne ou plus conscient que vous.

ETRE, ETRE

Le temps est venu pour la valeur de soi. Et la question n'est plus « Etre ou ne pas être », l'affirmation est « Exister, être » « J'existe, je Suis ». Le temps est venu, non de chercher Dieu, mais d'être Dieu. Non d'adorer Dieu, mais de croire et d'habiter le Dieu à l'oeuvre.

Quand cela me traverse, cela me purifie. Si vous ne faites qu'entendre au lieu d'écouter, vous n'y accédez pas. Mais si vous écoutez, cela viendra en vous. Vous devez prendre conscience de comme, malheureusement, nous avons rendu ce monde aussi laid que possible, et de comme Dieu l'a en fait créé beau. Nous sommes purement et simplement des ennemis de Dieu, car Dieu en nous est en souffrance, et il n'y a aucun Dieu à l'extérieur de nous. Chacun est une manifestation de Dieu, il ne sert à rien de créer un Dieu de pierre. Chaque grain de sable est Dieu. Et nous

Vous devez prendre conscience de comme, malheureusement, nous avons rendu ce monde aussi laid que possible, et de comme Dieu l'a en fait créé beau.

avons besoin de notre corps subtil, notre soi raffiné, pour le voir.

En réalité, vous êtes un bouquet de molécules vivant dans le Corps Pranique. Vous n'êtes rien de plus, rien de moins. Aussi longtemps que la psyché ne fusionnera pas en vous, d'égal à égal, vous n'aurez aucune conscience. L'existence humaine est une combinaison du Corps Pranique et de l'énergie psychique, qui est l'univers, Prakirti, la création. Quand vous êtes dans cet état du mental, vous êtes net et clair. Vous cessez de chercher ; vous commencez à pratiquer. Le dépareillé en vous forme une paire, et votre flux devient aussi vaste que l'univers- et parfois au-delà. Vous êtes véritablement à portée de vous-même. Je ne veux personne puisque je veux tout le monde. Ce concept est très difficile. Je ne veux pas être « je », je ne veux pas être « nous ». Je veux être « simplement comme cela est ». Et mon élan se fait dans le flux de la psyché de l'univers, comme elle me prend, comme elle m'anime, comme elle me désire. L'Homme va cesser de prendre des raccourcis et va en venir à la vraie existence. Et c'est pour bientôt.

On peut se trouver important même si l'on est rien, car l'Ere de l'Information est si puissante, si accessible, si reconnaissable et si compréhensible que le rien peut fonctionner. Nous ne serons pas compétents pour se tromper les uns des autres, mais nous pourrons nous aider et agir entre nous d'égal à égal. Il n'y a pas de beau, ni de laid. L'amour de l'existence de notre vie et de notre souffle aura besoin du flux de la psyché en nous, et ainsi nous pourrons être une vraie combinaison de soi dans le soi. Et le système sensoriel qui se développera automatiquement de nous sera notre ange gardien, nous protégeant et nous glorifiant.

VIVRE AVEC LE SYSTEME SENSORIEL DE SOI

Ceux qui tourbillonnent, s'agitent, veulent, mourrons souffrants. Ils n'obtiendront rien. Maintenant, le temps est venu pour vous d'avoir un mental méditatif pour voir venir ce qui se présente à vous. Votre mental vous conduira à travailler dans le bon sens.

L'amour de l'existence de notre vie et de notre souffle aura besoin de la psyché en nous. Le système sensoriel qui se développera automatiquement de nous sera notre ange gardien, nous protégeant et nous glorifiant.

Vous rencontrerez les bonnes personnes. Notre futur est maintenant et notre présence est notre pureté. Nous n'avons pas à nous purifier - nous sommes purs. Simplement, nous ne devons pas nous enlaidir par des distractions, des manigances, des histoires et en créant des idylles et des fantasmes dénués de sens, en imaginant des choses qui ne valent rien. Nous nous maîtriserons par notre sens du service, notre force morale, notre engagement, et par la chose la plus puissante qu'on puisse avoir- notre grâce. Notre grâce individuelle est ce dont nous avons le plus besoin aujourd'hui. Et notre projection, qui nous donnera satisfaction, accomplissement et exaltation, est notre noblesse. Nous agissons en êtres

Notre futur est maintenant et notre présence est notre pureté. Nous n'avons pas à nous purifier- nous sommes purs. Simplement, nous ne devons pas nous enlaidir par des distractions, des manigances, des histoires et en créant des idylles et des fantasmes dénués de sens.

nobles, gracieux, bons et compatissants. Ce sont là nos traits essentiels. Notre créativité sera notre système sensoriel. Et à travers ce système sensoriel, nous débordons d'énergie, nous toucherons le cœur des gens, ressentirons leurs sensations et emplirons leur vide. Nous agissons avec grandeur et notre flux accomplira la reconnaissance dans le cœur des autres. Ce sera une nouvelle relation. Nous créerons une nouvelle humanité qui aura le nouveau système sensoriel et ainsi nous établirons l'Ere du Verseau. Voilà la force morale fondamentale que vous devez apprendre par cœur.

(Pour la Méditation pour Développer le Système Auto-Sensoriel, voir chap. 30)

Les Sept Marches vers le Bonheur

1ère marche : Engagement

La première marche est l'engagement. Dans toute vie on est destiné à s'engager. L'engagement vous donne la force morale.

2ème marche : Force Moral

La force morale existe quand toutes vos caractéristiques - facettes, défauts, faits - sont sous votre contrôle. Le Yin et le Yang se rencontrent et s'équilibrent totalement. La force morale vous donne la dignité.

3ème marche : Dignité

Les gens commencent à vous faire confiance, à vous apprécier, à vous respecter. La dignité vous donne la divinité.

4ème marche : Divinité

Qu'est-ce que la divinité ? La divinité existe quand les gens n'ont aucune dualité à propos de vous. Ils croient en vous tout de suite. Ils n'ont aucune peur vous concernant. La divinité vous donne la grâce.

5ème marche : Grâce

Là où se trouve la grâce, il n'y a pas d'interférence, pas de lacune entre deux personnes, pas d'intention cachée. La grâce vous donne le pouvoir de sacrifice.

6ème marche : Pouvoir de Sacrifice

Vous pouvez supporter n'importe quelle souffrance pour cette personne. Ce sacrifice vous donne le bonheur.

7ème marche : Bonheur

—YOGI BHAJAN

