



Méditation pour un mental invincible à l'âge du Verseau *Présentation de la Sadhana de 1.000 jours.*

Nous approchons rapidement de la transition attendue depuis longtemps vers l'ère du Verseau. Nombreux sont les écrits à ce sujet. En substance, c'est la transition de l'humanité adolescente vers la maturité. Nous laissons derrière nous l'ère du Poisson et nous entrons dans une ère de conscience mondiale, de rayonnement, d'intuition et de coopération, une ère qui marquera le début d'un âge de sérénité et de prospérité, accompagnée d'une évolution de notre capacité à percevoir, à penser, à ressentir et pressentir.

Cette évolution signifie que nous aurons besoin de laisser derrière nous les structures anciennes, nos modes de pensée, de communication et de façon de vivre. Confusion, dépression et conflits augmenteront à mesure que les structures anciennes des pouvoirs politiques, religieux, sociaux et personnels combattront jusqu'à leur dernier souffle. Cette période de test et de croissance se poursuivra jusqu'en 2038, quand une nouvelle direction de cette planète et de nous-mêmes se réalisera et que la paix aura la possibilité de régner sur la Terre.

Yogi Bhajan a utilisé sa clarté intuitive pour se concentrer et nous préparer à cette transition, notant que l'aube de cette ère se lèvera précisément à 11 h 30 du matin (heure du Pacifique) le 11 novembre 2011. La période transitoire prendra fin et l'ère du Verseau commencera. Nous serons défiés sur tous les fronts et de cette pression, fleurira une nouvelle culture de la conscience. Il l'a définie comme le temps de Khalsa : ceux qui ont le cœur pur, la conscience claire, sans peur et à l'action effective, intuitive, bienveillante, compatissante, noble et humble devant le Créateur Infini.

L'un des nombreux bienfaits de la communauté du Kundalini Yoga comme enseignée par Yogi Bhajan est l'amour de la discipline qui nous permet d'éveiller, de développer et d'affiner notre conscience. Avec cette conscience élargie, nous pouvons agir efficacement, guérir ceux qui sont en détresse et prendre plaisir à la tumultueuse créativité spontanée de la vie.

Nous méditons pendant 40 jours afin de réaliser de nouvelles expériences ou pour augmenter nos capacités. Nous méditons pendant 90 jours afin de nettoyer notre subconscient et d'établir de nouvelles habitudes. Nous méditons pendant 120 jours afin de réaliser cette conscience dans notre vie quotidienne. Mais lorsque nous voulons faire l'expérience de la maîtrise de soi et confirmer notre conscience au-delà de tout changement du temps, de l'espace et des circonstances, nous méditons pendant 1.000 jours.

Une pratique de 1.000 jours projette notre nouvelle sensibilité, notre maîtrise et notre conscience impersonnellement pour tous ; c'est impersonnellement personnel ; c'est une discipline de grâce qui bénit tout le monde. Dans les traditions mythiques et symboliques comme la numérologie, cela représente la noblesse de l'individu, le « 1 », étendu et rayonnant, supporté par trois « 0 », le corps, le mental et l'esprit ; le mental négatif, positif et neutre ainsi que les trois gunas. C'est le mélange de l'expérience et de la maîtrise d'une auto-qualification de la conscience de l'excellence humaine.

Yogi Bhajan nous a donné une technique pour l'ère du Verseau, qui fait appel à ces vertus intérieures. Il l'a partagée de façon que nous puissions agir avec intégrité et pureté en tant qu'enseignants, thérapeutes et guides, de sorte que nous puissions être humains sous les pressions du temps et de l'agitation du changement, de l'ego et de l'émotion.

Notre pratique de la technique sera mondiale et vous pouvez vous y joindre à n'importe quel moment, vous ajoutant à la psyché mondiale, à la projection et à la prière afin que nous puissions entrer dans l'ère du Verseau, éveillé, conscient et joyeux. La fondation 3HO, l'Institut Kundalini de Recherche (KRI) et Sikh Dharma International vous invite donc à nous rejoindre pour cette Sadhana de 1.000 jours. Nous ferons la méditation qui suit pendant 1.000 jours, ce qui nous mènera jusqu'au changement du 11 novembre 2011. Elle utilise la puissance du Shabad, la technologie du courant sonore et de la conscience. Initialement, Yogi BHAJAN présenta ce mantra le 5 février 1992, peu de temps après que nous soyons entrés dans la dernière période de la transition vers l'ère du Verseau.



Nous la pratiquerons chaque jour pendant 11 minutes. Si vous le désirez, vous pouvez augmenter ce temps jusqu'à 31 minutes. Idéalement, choisissez un moment précis de la journée pour votre pratique. Réunissez-vous avec des amis et des élèves. Pratiquez-la en communauté, soyez ensemble. Soyez radieux et lumineux. Soyez puissant avec la prière. Soyez prospère. Affrontez l'avenir avec le cœur et les bras ouverts.

La méditation de 1.000 jours commencera le 14 février 2009 et se terminera le 10 novembre 2011.

Le 11 novembre 2011, nous ferons une méditation spéciale pour compléter cette pratique dans une vague mondiale sonore et consciente. Rejoignez-nous, alors que nous nous préparons pour le premier Solstice d'été de l'ère du Verseau, où le plein d'énergie du soleil nous enflammera et nous unira en juin 2012.

Joignons nos mains et nos cœurs dans une communauté contemplative et agissons ensemble dans l'amour de l'excellence, dans la gratitude d'être et dans l'espoir pour la paix et la prospérité.



Gurucharan Singh Khalsa, PhD

Directeur de la formation

The Kundalini Research Institute

(L'Institut de Recherche Kundalini)

Commentaires sur la méditation indiquée ci-après : Alors que nous entrons dans la phase des changements extrêmes de l'ère du Verseau, il y a trois choses qui vous détruisent, ainsi que votre bonheur : le retrait et l'isolement, le manque de succès et de prospérité, et la peur ou les fantasmes, ceci au lieu d'affronter réellement l'avenir avec conscience et caractère.

Nous devons être reliés en communauté, devenir prospère et regarder l'avenir en face. Alors, nous pourrions vivre avec excellence, caractère et conscience. Méditez afin de surmonter les polarités du mental et d'agir à partir de votre cœur avec les vertus de l'âge du Verseau.

<i>Transformer les polarités mentales destructives</i>	<i>en</i>	<i>vertus de l'ère du Verseau</i>
Être populaire et célèbre <i>ou</i> Être seul	<i>Avec un mental invincible</i>	Être relié à une sangat, à une communauté
Acquérir des richesses <i>ou</i> Être dans la pénurie		Devenir prospère
Fantasmer sur l'avenir <i>ou</i> Avoir peur de l'avenir		Affronter l'avenir

Méditation pour un mental invincible à l'âge du Verseau

Cette méditation a été enseignée par Yogi Bhajan le 5 février 1992.



Posture : Asseyez-vous en tailleur, avec la colonne vertébrale droite. Appliquez la fermeture du cou. La main gauche est en position de Gian Mudra, le bout de l'index touchant le bout du pouce, et repose sur le genou gauche avec le bras tendu. Levez la main droite à environ 30 centimètres devant la poitrine, tenez cette feuille avec le mantra et concentrez-vous sur les mots écrits pendant que vous chantez.

Si vous n'avez pas cette feuille avec le mantra, inclinez votre main droite vers l'avant avec la paume ouverte et le poignet droit comme si vous lisiez le mantra dans votre paume.

Yeux : Regardez vers le bas pour voir le mantra ou la paume de la main. Quand il donna cette méditation, Yogi BHAJAN insista sur le fait de garder la concentration des yeux, d'être attentif et de ne pas dévier du regard.

Mantra : Concentrez-vous sur le mouvement de la langue et du courant sonore tandis qu'il se crée un temps et un espace. Chantez ce mantra avec la marche du Verseau de Nirinjan Kaur¹. Devenez une symphonie.

Sat Siri : *Vérité, projection de la prospérité et Grandeur.*

Siri Akal: *Grande immortalité de celui qui ne connaît pas la mort*

Siri Akal: *Grande immortalité de celui qui ne connaît pas la mort*

Maha Akal : *L'immortel Infini*

Maha Akal : *L'immortel Infini*

Sat Nam : *La Vérité comme Identité ou l'Identité de Tout ce qui est*

Akal Mourte : *La forme incarnée ou l'image de l'Infini*

Wahé Gourou : *L'extase de la totalité de Dieu et de l'Existence.*

Durée : 7' (ou 27') + 2' + 1' + 30"

1. Chantez pendant **7 minutes** (ou **27 minutes** pour une pratique de 31 minutes).
2. Puis, tout en continuant à chanter, posez la feuille, fermez les yeux et croisez les 2 mains l'une sur l'autre au centre de la poitrine tout en appuyant fortement. Continuez pendant **2 minutes**.
3. Tout en gardant vos mains posées sur le centre du cœur, commencez à chuchoter puissamment le mantra pendant encore **1 minute**.
4. Pour terminer, chantez le mantra sans musique pendant **30 secondes**.
5. Inspirez, expirez et relaxez-vous.

¹ Pour accompagner cette méditation, vous pouvez télécharger la marche du Verseau de Nirinjan Kaur en allant sur la page « Méditation des 1.000 jours » du site de la FFKY (www.kundalini.fr).