



*Ecole Internationale
de la Vie Sacrée*

Sadhana de Verseau

Rejoignez-nous pour Acquarian Sadhana chaque dimanche à 6h l'heure française.

Voir ci-dessous pour les détails de cet événement et le lien zoom.

Réserver votre place

Vous n'avez pas besoin de réserver une place. Rejoignez le lien de zoom 5 minutes avant le début et envoyez-nous un e-mail pour tout problème de connexion. N'oubliez pas de poser vos questions dans le chat et de laisser un commentaire sur votre expérience. Les mantras sont ci-dessous.

Coût

Ces sessions sont une offre gratuite de l'école Ik Saran Dhian.
Les dons peuvent être faits sur paypal à kirpalsingh@web.de

Lien zoom

<https://us02web.zoom.us/j/81035380677?pwd=M2VUT0pZcWIXVTB6R0lYaXdXbUNxZz09>

Qu'est-ce que c'est

La Sadhana est une pratique ou une discipline quotidienne.

La sadhana du Verseau est la pratique quotidienne, dans la tradition du Kundalini Yoga, qui nous permet de nous réveiller gracieusement et nous réjouir de notre corps, de conquérir notre mental fluctuant et d'expérimenter une connexion profonde avec nous-même et notre esprit.

Il comprend les éléments suivants:

- Le Japji
- Accorder
- Kriya
- Relaxation
- Chanter la méditation
- Conseils pour la journée
- Tune-out

Japji

Il s'agit d'un poème sacré avec une vibration sonore spécifique que nous lisons dans la langue sacrée du Gurmukhi. La lecture prend environ 20 minutes. Si vous n'êtes pas familier avec le Japji, vous pouvez méditer sur la vibration sonore. Alternativement, vous pouvez utiliser le lien suivant pour accéder aux mots du Japji.

<http://fateh.sikhnet.com/s/ReadBanisOnline> - cliquez sur Japji Sahib et lisez avec nous. Sinon, vous pouvez aussi télécharger une des apps suivantes: iGurbani, Gurbani Anywhere

Harmoniser

Dans la tradition du Kundalini Yoga, avant de commencer notre pratique, nous nous 'harmonisons'. Cela nous relie au flux d'énergie de cette lignée.

Nous chantons 3 fois le mantra:

Ong Namō Guru Dev Namō

puis 3 fois:

Aad Gurey Nameh, Jugaad Gurey Nameh, Sat Gurey Nameh, Siri Guru Dev-ah Nameh

Kriya

Un kriya est une série d'exercices qui donnent un effet spécifique. L'enseignant vous guidera à travers ces exercices.

Si vous avez des blessures particulières, êtes enceinte ou avez vos règles, veillez à ne pas exagérer les exercices ou à ne pas exercer trop de pression sur la zone sensible, par exemple la zone du nombril si vous avez vos règles.

Dans le Kundalini Yoga, nous pratiquons souvent le souffle de feu et le verrouillage des racines.

Si vous êtes enceinte ou menstruez et n'avez aucune expérience de ces pratiques, ne les pratiquez PAS. Sinon, pratiquez avec prudence.

Relaxation

Le kriya est suivi d'une courte relaxation pour permettre aux changements d'énergie de s'installer dans le corps, le mental et l'esprit.

Il est important que vous participiez à la relaxation.

Chanting meditation

La détente est suivie de 62 minutes de chant avec musique live et chant.

Le premier mantra comprend des contractions physiques et des points de focalisation spécifiques qui seront expliqués.

Pour les autres mantras, trouvez une position assise confortable et chantez.

Osez exprimer tout ce que vous ressentez à l'intérieur à travers votre chant.

Fermez les yeux et plongez-vous dans la vibration sonore.

Guidance

Nous terminons par une courte lecture d'un livre sacré pour nous guider pour la journée.

Tune-out

Pour fermer l'espace nous chantons:

Que le soleil de longue date brille sur vous, tout amour vous entoure et la pure lumière en vous guide votre chemin.

3 x Sat Nam

Duration et l'heure

La sadhana dure 2,5 heures.

Nous allons commencer à 5h (heure britannique) 6h (heure française)

Languages

Les sadhanas sont enseignées en anglais et en français

Pour plus d'information email kirpalsingh@web.de/ishwarak@hotmail.co.uk

Mantras

Adi Shakti Mantra : aussi appelé 'L'appel du Matin' ou as 'Long Ek Ong Kar'.

Chanté de façon monotone :

Ek Ong Kaar Sat Naam Siri Wa he-Guru

La création vient du Un – vérité – nom/identité – grand/respecté – merveilleux – la lumière dans l'obscurité

7 min. Ce mantra est un ashtanga mantra qui nous sensibilise à la relation interactive entre notre âme individuelle et l'âme universelle. Ce qui crée une inter-relation sensible entre vous et l'énergie créatrice universelle, éveillant la Puissante Kundalini jusqu'à Shiva. Cela vous réveille et équilibre les centres d'énergie.

Note : tout chant vient du nombril. Le son est projeté depuis le nombril jusqu'aux chakras associés. La fermeture de la racine est appliquée depuis le chakra de base dès la première respiration, est maintenue pendant les deux respirations suivantes puis relâchée légèrement lors du Wahe-guru. Sat est projeté depuis le diaphragme à travers le plexus solaire jusqu'au cœur. Nam s'élève de la gorge pour finir au troisième œil, qui va s'ouvrir avec Siri. Wa est libéré depuis le sommet de la tête et He est un son court qui attrape Guru et le fait redescendre dans l'aura et dans l'axe vertical.

Waah Yantee, Kaar Yantee, Jag Dut Patee

Aadak It Waahaa, Brahmaadeh Tresha Guru, It Wahe Guru

Le grand soi transcendant, le macrocosme – le soi créatif – toute la créativité à travers le temps – depuis le un originel dans sa grandeur – à travers les aspects de Dieu (Brahma, Vishnu & Shiva) c'est Wahe Guru.

7 min. Ce mantra était prédit par le sage Patanjali dans ses Puranas et la pratique de ce mantra est l'accomplissement de centaines et de centaines d'années de prière. Alors dès que nous avons établi le contact avec le premier mantra, nous appelons directement le soi transcendant, le macrocosme et y baignons notre âme qui est au-delà des gunas, au-delà du jeu de la création . Ce mantra établit notre rayonnement. Vous déployez votre être.

Mul Mantra de Guru Nanak :

Ek Ong Kaar	La création est une extension du Un (Ek)
Sat Nam	Nom véritable/Identité
Kartaa Poorkh	lui qui agit et qui est
Nirbhao	sans peur
Nirvair	sans ennemi/sans vengeance
Akaal Moorat	au-delà du temps/image éternelle
Ajooni	non-né
Saibhang	auto-illuminé

Gurprasaad et pour	la lumière dans l'obscurité (par la grâce), avant le commencement
Jap	toujours
Aad Sach	va et réalise
Jugaad Sach	réalité originelle du début
Hai Bhi Sach	réalité à travers les âges
Naanak Hosi Bhi Sach	réalité actuelle
	réalité continue (futur)

7 min. Ce mantra est l'ensemble des 108 éléments, aspects ou qualités, quise mélangent pour créer l'expérience participative au développement de l'univers. Il étend notre créativité et nous propulse dans l'action juste, alignée avec le Créateur, avec notre Dharma et destinée. En d'autres termes, il agit sur l'ensemble de nos 10 corps en les calibrant à alignement universel. Il décrit la conscience d'un Etre illuminé.

Note : laissez un petit temps entre Ajooni et Saibhang mais n'inspirez pas entre ces sons. Accentuez le son 'ch' dans le mot 'sach'.

Le mantra pour l'Ere du Verseau, le Mantra Akaal :

Sat Siri Siri Akaal	Vérité, respectée immortelle
Siri Akaal Maha Akaal	respectée, intemporelle/immortelle, immense, immortelle
Maha Akaal Sat Naam	immense, immortelle, intemporelle, vérité intemporelle, nom immortel
Akaal Moorat Wahe Guru	représentation intemporelle, obscurité magnifique qui révélée la lumière

7 min. Maintenant nous déclarons que nous vivons en tant qu'êtres immortels. Nous sommes intemporels et toutes nos actions viennent de l'espace intemporel de notre âme. Accomplissant la transition du Verseau, nous nous établissons fermement au-delà des changements du temps. Nous ne sommes pas influencées par maya.

Rakhe Rakhanhaar

Rakhe Rakhanhaar Aap Ubaarean
Gur Kee Pairee Paae Kaaj Sawaarean
Hoaa Aap Deaal Manoh na Visaarean
Saadh Janaa Kai Sang Bhavjal Taarian
Saakat Nindak Dusht Khin Maah Bidaarean
Tis Saahib Kee Tek Naanak Manai Maahi
Jis Simrat Sukh Hoe Sagle Dookh Jaahi

Oh Seigneur, sauve nous et fais nous traverser
Tombant aux pied du guru, notre Travail est accompli.
C'est par ta compassion que – nous ne T'oublions jamais.
Dans la Saadh Sangat, Sainte Compagnie, nous traverserons le terrible océan du monde.
En un instant Tu détruis les démons, les cyniques sans foi et les ennemis calomnieux.
Le Seigneur Maître est mon Ancre et mon Support – Oh Nanak, garde stable ton mental.
Me rappelant de Dieu en méditation, le Bonheur arrive et toutes mes peines et douleurs s'évanouissent.

7 min. Une fois que nous sommes dans cette espace éternel, rayonnant, relié à l'univers et partie intégrante du grand Macrocosme, nous sommes enveloppés et protégés. Nous sommes

guidés par la main de Dieu, gracieuse et miséricordieuse. Le mantra tranche comme une épée toute vibration antagoniste. Il dissout la négativité sur le chemin de notre destinée. C'est une protection.

Chantez le quand il y a des obstacles.

Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio

22 min. Asseyez-vous en viraasan avec les mains jointes en prière contre la poitrine.

Concentrez-vous au 3^{ème} œil. Utilisez le bout de la langue. C'est pour dompter le mental et s'établir dans une puissante progression vers la justesse, la victoire, le goût du challenge, le droit d'exceller au nom de Dieu et en l'honneur de notre âme. Wahe Guru est le mantra de la réalisation et de l'extase, c'est une ébat amoureux

entre le fini et l'infini, notre âme et la grande âme. Jio est un terme affectueux et respectueux pour l'âme dans la beauté de son rayonnement accompli.

Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Daas Guru

5 min. Il s'agit de nous remplir d'humilité, pour prier et offrir notre gratitude à Guru Ram Das qui siège le trône du Raj Yoga, et à la Chaîne d'Or qui a transmis cette forme de sadhana. C'est aussi la déclaration que nous nous sommes purifiés, que nous sommes entiers et avec gratitude et grâce infinie nous invoquons Guru Ram Das! En qualité de guérisseurs et d'enseignants, nous venons dans le monde pour apprécier la vie, élever et servir la vérité divine à tout moment. Ce mantra invoque sa lumière spirituelle, sa guidance et sa protection.

Ik Saran Dhian, Ecole de Vie Sacrée