

SODARSHAN CHAKRA KRIYA

1. Posture :

- Asseyez-vous en posture confortable, avec un léger jalandhara bandha.

2. Concentration des yeux :

- Les yeux mi-clos, concentrez-vous sur le bout de votre nez pendant toute la durée de la méditation.

3. Mantra :

WA-HÉ-GOUROU

4. Respiration :

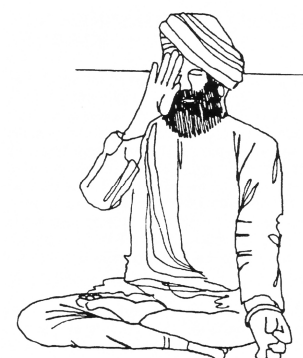
- Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite. La main gauche repose en gyan mudra sur le genou gauche. Inspirez lentement et profondément avec la narine gauche. Bloquez la respiration. Reposez la main droite en gyan mudra sur le genou droit. Chantez mentalement le mantra « **WA-HÉ-GOUROU** » 16 fois. Pompez le nombril 3 fois à chaque répétition du mantra ; une fois sur le « **WA** », une fois sur le « **HÉ** » et une fois sur « **GOUROU** », soit un total de $16 \times 3 = 48$ pompages sans interruption.
- Après ces 16 répétitions, bloquez la narine gauche avec l'index ou le petit doigt de la main droite et expirez lentement et profondément par la narine droite.
- Continuez l'exercice en répétant la séquence précédente.

5. Comptage :

- Pour compter les 16 répétitions du mantra « **WA-HÉ-GOUROU** », utilisez les doigts de la main gauche. Avec l'extrémité du pouce, appuyez d'abord sur le bout l'index, puis sur chacune des pliures de l'index, soit 4 décomptes pour ce doigt. Puis passez au majeur en faisant de même. Puis à l'annulaire et, enfin à l'auriculaire, ce qui fait en tout 4 contacts x 4 doigts = 16 répétitions.
- Autre technique : comptez en utilisant le pouce qui se déplace sur le bout de chacun des 4 doigts, et ceci 4 fois de suite.
- Autre technique : visualisez 4 carrés dont vous parcourez les 4 sommets les uns après les autres.

6. Durée :

- De **11 à 31 minutes**. Les pratiquants entraînés peuvent prolonger cette pratique jusqu'à **62 minutes**, puis jusqu'à **2 heures et demi** par jour sans dépasser cette limite.
- Pour finir, inspirez, retenez votre respiration de 5 à 10 secondes, puis expirez. Étirez les bras vers le haut et secouez chaque partie du corps pendant **une minute** pour bien répartir l'énergie.



COMMENTAIRES :

C'est l'une des plus grandes méditations que vous puissiez pratiquer. Elle a un pouvoir de transformation considérable. Elle reconstruit l'identité personnelle en donnant à l'individu une nouvelle perspective sur le Soi. Elle nettoie le mental. Selon les *shastras du tantra*, elle peut purifier votre ancien karma et les pulsions inconscientes qui vous empêchent de vous réaliser. Elle équilibre les 27 facettes de la projection de la vie dans le mental et vous donne le pouvoir *pranique* de la santé et de la guérison. Elle vous établit dans le bonheur intérieur et dans un état de flux et d'extase dans la vie. Elle ouvre votre univers intérieur pour pouvoir vous relier à l'univers extérieur, le co-crée et l'achever.

Cette méditation équilibre la dimension « Enseignant » du mental. Elle agit sur tous les autres aspects comme un miroir pour révéler leur vraie nature et y apporter des corrections. Vous agissez alors comme un être humain, qui « est », tout simplement. Si la dimension « Enseignant » est trop forte, vous risquez d'avoir un ego spirituel qui devienne trop attaché à la possibilité de se libérer et de se situer « au-dessus » des efforts quotidiens. Si la dimension « Enseignant » est trop faible, vous risquez d'abuser de votre position de guide spirituel et d'enseignant pour en tirer un avantage personnel.

Quand elle est équilibrée, la dimension « Enseignant » est impersonnelle. Elle commence par une conscience illimitée et un jugement neutre qui découle de cette conscience. L'Enseignant utilise l'intuition pour connaître directement ce qui est réel et ce qui est diversion. Vous réagissez à partir du Mental neutre par delà le positif et le négatif. Le but et les lois de chaque action vous sont clairs. Un véritable Enseignant n'est pas un instructeur. L'Enseignant est l'expression de l'Infini pour le bien de tous. Vous maîtrisez le non-attachement de façon à être présent dans toutes les activités que vous menez et simultanément dans aucunes.

Traitez la pratique avec respect et augmentez votre profondeur, vos dimensions, votre envergure et votre bonheur. Elle vous donne une nouvelle chance.

« Parmi les 20 types de yoga incluant le Kundalini yoga, ceci est le plus élevé des kriyas. Cette méditation coupe radicalement toutes les ombres. Elle vous donnera un nouveau départ. C'est le plus simple des kriyas, mais en même temps le plus difficile. Il brise toutes les barrières de la nature intérieure névrotique et psychologique. Quand une personne est dans un très mauvais état, les techniques imposées de l'extérieur ne marcheront pas. La pression doit être stimulée de l'intérieur. La tragédie de la vie, c'est quand le subconscient se défait de ses impuretés dans le mental conscient. Ce kriya invoque la Kundalini pour vous donner la vitalité nécessaire et l'intuition pour combattre les effets négatifs du subconscient.

Il n'y a pas de temps, de lieu, ou de conditions attachées à cette pratique. Chaque poubelle a son propre moment pour être nettoyée. Si vous vous apprêtez à nettoyer vos poubelles, vous pouvez le faire aussi vite que possible, ou aussi lentement que vous voulez. Commencer par pratiquer lentement – plus ce sera lent et meilleur ce sera. Débutez par 5 minutes par jour et, progressivement, augmentez la durée jusqu'à atteindre 31 à 62 minutes par jour. Mais ne dépassez pas 2 heures et demi par jour pour la pratique de cette méditation. »

Yogi BHAJAN