

DÉROULEMENT DE LA SADHANA

Lecture du JAP JI (25 minutes)

La sadhana commence par la lecture, en gourmoukhi, du Japji Sahib, un texte écrit par Gourou Nanak au 15^{ème} siècle juste après qu'il ait atteint lui-même l'illumination. Ce texte décrit les attributs et qualités du Divin.

Ouverture de l'espace

1. **ONG NAMO GOUROU DÈV NAMO (3 fois)**
J'appelle la conscience créative infinie, j'appelle la divine sagesse.
2. **AAD GOURÈ NAMÈH, DJOUGAD GOURÈ NAMÈH
SAT GOURÈ NAMÈH, SIRI GOUROU DÈVÉ NAMÈH (3 fois)**
Il s'agit d'un mantra de protection.

Pratique du Kundalini Yoga (1 heure)

Méditation du long « ÈK ONG KAAR » (7 minutes)

ÈK ONG KAAR SAT NAAM SIRI OUA-HÉ GOUROU

Il est la source unique de toute manifestation, son nom est Vérité. Sa sagesse infinie transcende toute description.

On inspire à fond. Sur le **ÈK**, bref, on serre et on garde serré l'anus.

Sur l'expiration, on chante longuement **ONG**, en serrant et en gardant serrée le sphincter de la vessie.

Puis, on chante longuement **KAAR**, en tirant le nombril vers l'intérieur du ventre et on maintient le mulbandh serré.

On inspire à fond. Sur le **SAT**, bref, on soulève et on garde soulevée la cage thoracique.

Sur l'expiration, on chante un long **NAAM** en se concentrant sur le chakra de la gorge et en rentrant le menton.

A la fin de l'expiration, on prononce **SIRI** rapidement, suivi d'une brève inspiration.

Sur le **OUA**, bref, on se concentre au sommet de la tête au chakra « Couronne ».

Sur le **HÉ GOUROU**, prononcé lentement, on imagine une fontaine de nectar qui jaillit du sommet de la tête et qui remplit votre aura pendant qu'on relâche toutes les tensions.

Chants de la Sadhana (1 heure)

Chant n° 1 (7 minutes)

**Ouah YANTI KAAR YANTI DJAG DOUT PATI
AADAK IT(É) OUAHA BRAHMA DÉH
TRÉSHAA GOUROU IT(É) WAHÉ GOUROU**

Être macrocosmique suprême, Sois créateur.

Tout ce qui crée à travers les âges, tout cela est l'Unique, l'Immense.

Trois aspects du divin : Brahma, Vishnou, Mahesh (Shiva).

Tel est Wahé Gourou.

Chant n° 2 (7 minutes)

**ÈK ONG KAAR, SAT NAAM, KARTAA POURKH, NIRBHAO,
NIRVÈR, AKAAL MOUR(E)T, ADJOUNI, SÈBHANG, GOUR PRESAD, DJAP !
AAD SATCH, DJOUGAAD SATCH, HÉBI SATCH, NAANAK HOSSI BHI SATCH**

Il est l'Éternel, l'Unique, le Tout Puissant. Son Nom est Vérité. Il est le Créateur de chaque chose.

Sans peur, sans inimitié, immortel, non-né, existant par lui-même.

C'est par la seule faveur du Gourou que l'on peut le réaliser. Répétez Son Nom :

Vrai, il l'était au commencement, Vrai, il l'était à travers les âges

Vrai, il l'est maintenant. O Nanak, Vrai, Il le sera toujours et à jamais !

DÉROULEMENT DE LA SADHANA

Chant n° 3 (7 minutes)

SAT SIRI SIRI AKAL
SIRI AKAL MAHA AKAL
MAHA AKAL SAT NAM
AKAL MOURT OUAHÉ GOUROU

*Vérité suprême, Suprême au-delà de la mort.
Vérité est Son nom, Image éternelle du Divin.
Sa sagesse est immense, au-delà de toute description.*

Chant n° 4 (7 minutes)

RAKHÉ RAKHANHAAR AAP OUBARIAN
GOUR KI PÈRI PA-Ī KAADJ SAVAARIAN
HOA AAP DYAL MANHO NA VISAARIAN
SAADH DJANAA KÈ SANG BHAVDJAL TAARIAN
SAAKAT NINDAK DOUST KHIN MAAHÉ BIDAARIAN
TIS SAHIB KI TÈK NAANAK MANÈ MAHÉ
DJIS SIMRAT SOUKH HOÉ SAGLÉ DOUKH DJAAHÉ
DJIS SIMRAT SOUKH HOÉ SAGLÉ DOUKH DJAAHÉ

*Dieu en personne nous protège. Il nous éclaire et prend soin de nos affaires.
Il est rempli de miséricorde et ne nous oublie jamais.
Dieu nous guide, nous envoyant les bonnes personnes pour nous aider.
Dieu ne permet pas que le mal nous atteigne. Je me réconforte en pensant à Lui.
Quand je me souviens de Lui, je me sens en paix et bienheureux et toute ma douleur disparaît.*

Chant n° 5 (21 minutes)

OUAHÉ GOUROU OUAHÉ GOUROU
OUAHÉ GOUROU OUAHÉ DJI-O

Grande et au-delà de toute description est Son Infinie Sagesse.

Nota : On chante ce mantra en position de Virasana (ou posture du héros ou du guerrier) : Assis sur son talon gauche, le genou droit replié contre la poitrine et les mains jointes en mudra de prière.

Chant n° 6 (7 minutes)

GOUROU GOUROU OUAHÉ GOUROU, GOUROU RAM DAS GOUROU

*Sage, sage est celui qui se met au service de l'Infini.
Ce mantra appelle la protection de Gourou Ram Das et la guidance de sa lumière.*

Chant n° 7 (1 fois)

MAY THE LONG TIME SUN SHINE UPON YOU
ALL LOVE SURROUND YOU
AND THE PURE LIGHT WITHIN YOU
GUIDE YOUR WAY ON

*Brille le soleil toujours sur toi
Plein d'amour autour de toi
Que la pure lumière qui est en toi
Te guide sur ta voie*

Fermeture de l'espace

SAT NAM (3 FOIS)

Identité, vérité et réalité de l'existence