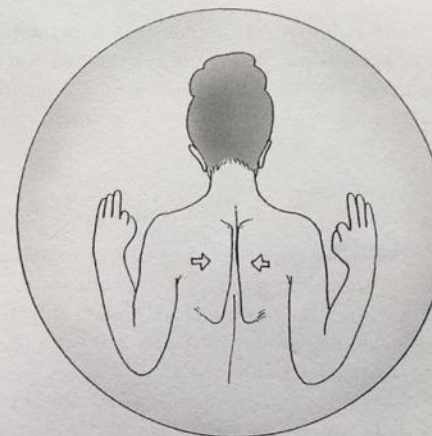
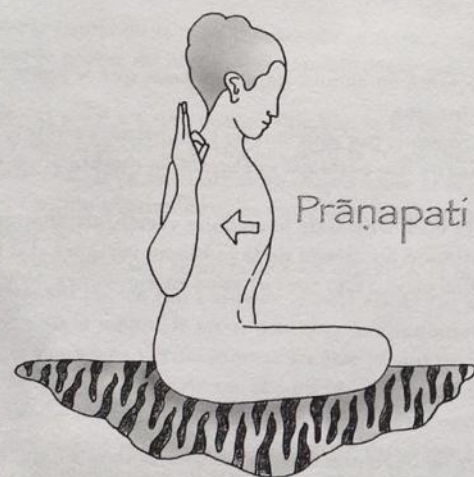


Méditation Prāṇapātī Namō Namō

06/03/72

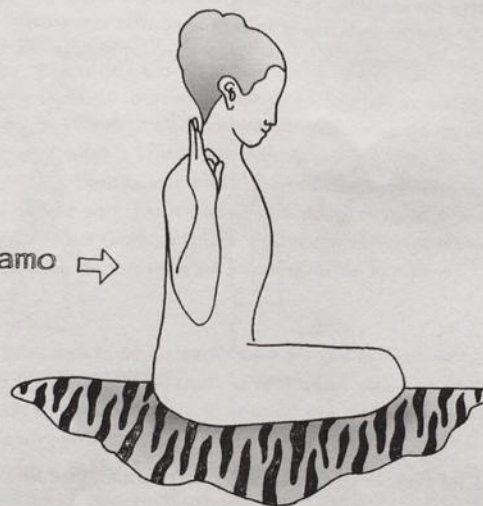
Stimuler le Centre *Prāṇique* à la Huitième Vertèbre



1. Asseyez-vous en Posture Facile avec la colonne droite. Placez vos mains en Gyān Mudrā, l'extrémité de l'index touchant l'extrémité du pouce, les autres doigts sont tendus. Amenez vos mains au niveau de vos épaules avec les coudes qui reposent contre la cage thoracique et les paumes des mains dirigées vers l'avant. (Les avant-bras et les mains s'alignent avec les articulations des épaules). Soulevez votre poitrine, é tirant la cage thoracique et la colonne vertébrale vers le haut.

Inspirez quand vous amenez vos bras vers l'arrière en pressant vos omoplates l'une contre l'autre. Les coudes restent toujours en contact avec la cage thoracique. Votre poitrine va s'élever alors que les omoplates sont pressées l'une contre l'autre. Exercez une pression sur la zone entre les omoplates. Ce mouvement de pression prend environ 7 à 10 secondes. Chantez mentalement « Prāṇapātī » pendant ce mouvement vers l'arrière. *Prāṇapātī* (prononcez « praaan » pendant environ 3 secondes et « pa-ti » pendant environ 4 secondes).

Namo Namo →



Pendant que vous expirez, relâchez les omoplates, permettant aux avant-bras et aux mains de revenir dans l'alignement des articulations des épaules. Ce mouvement prend environ la moitié du temps nécessaire au mouvement de l'inspiration. Soit environ 4-5 secondes. Chantez mentalement « Namō, Namō » pendant ce relâchement. Continuez à inspirer et expirer de cette manière pendant 5 minutes.

« Votre cou va être soumis à beaucoup de pression et cela fera beaucoup de choses pour vous. Vos coudes sont toujours au contact de votre corps. Amenez vos coudes dans votre mouvement, faites qu'ils touchent votre cage thoracique. Tirez vos épaules vers l'arrière. Si le nerf de vie n'est pas pressé, ce kriyā n'a aucun sens. C'est selon un angle particulier que le nerf de vie, qui passe par là, est pressé et c'est la traction de ce nerf dont nous avons besoin. De rien d'autre. (Utiliser ce) mantra est juste (une façon de) se relier à l'extase du Créateur du *prāna*, le Seigneur Dieu.

« *Prāṇapati* est le maître de notre *prāna*, le maître de notre souffle. Vous n'êtes pas le maître de votre souffle, même si vous le prétendez peut-être. Les *Prāṇas*, vous ne les contrôlez pas. *Prāṇapati* signifie le Maître, le Dieu unique, l'Infini. *Namō, namō* est une salutation : 'Je m'incline, je m'incline.'

« Faites ce kriyā d'une manière très personnelle. C'est une méditation sur le *prāna*, la source de la vie. Pendant que vous inspirez, sentez que Dieu vous a donné le souffle de la vie et laissez le souffle créer cette musique. »
 (Cet exercice profite à la santé *prānique* de votre cœur parce que le *prāna* va au cœur par la huitième vertèbre.)

Bougez vos épaules dans toutes les directions



Vers le haut et le bas



Circulairement



Diagonalement, droite en avant, gauche en arrière
Gauche en avant, droite en arrière

2. Commencez à hausser les épaules et à les bouger dans toutes les directions : circulairement et vers le haut et le bas. N'arrêtez pas. 2 minutes.

« Vos épaules bougent dans beaucoup de directions et vous devez continuer à bouger vos épaules. Toute la pression qui vous rend fou, craintif, incapable, ingérable, faible et lâche vient quand le système nerveux entre la huitième et la dixième vertèbre thoracique ne peut plus résister sous la pression. Votre point faible est là et vous devez secouer cette zone maintenant. »

3. Revenez dans la position et répétez l'Exercice #1 pendant 1 ½ minutes.

4. Relâchez la position et faites danser vos épaules autour (de leurs articulations) pendant 1 ½ minutes.

« Haussez vos épaules comme si vous disiez 'Je m'en fiche'. Façonnez votre Soi, bougez à gauche et à droite aussi, en haut et en bas, de tous les côtés. C'est amusant de bouger cette zone. Il se peut qu'il y ait beaucoup de dépôts là, parce que vous ne l'avez jamais réellement secouée et la circulation dans les muscles est insuffisante. Les muscles ont besoin d'un certain exercice. Soyez simplement tendre avec cette zone. »

5. Inspirez profondément et chantez le mantra *Maaa* dans sa version longue. Chaque son *Maaa* prend 20 secondes. Chantez *Maaa* cinq fois.

6. RelaxeZ-vous pendant 4 minutes.

7. Asseyez-vous comme un yogi et méditez silencieusement sur chaque cellule dans votre corps. 4 minutes.

« Puisez la grande énergie de l'Infini venant de l'Univers. Laissez-la vibrer dans chaque cellule et étendez cette vibration comme si un gros tourbillon d'énergie était en train de tourner à l'intérieur de chaque cellule de votre corps. Sentez juste que chaque cellule de votre corps est en train de vibrer et de briller comme le soleil par une journée claire. Concentrez-vous simplement, sentez chaque partie de votre corps, allez à l'intérieur. Allez dans le crâne, le cerveau, à travers le cou, au plus profond de toutes les zones. S'il vous plaît vibrez. Sentez une vibration énorme et fabuleuse dans chaque partie de votre corps. Vous n'avez pas à vous concentrer sur quoi que ce soit d'autre que votre propre corps, votre propre soi. Chaque tissu a des millions et des milliards de cellules, concentrez-vous juste sur elles. Faites-les vibrer et sentez la vibration. Soyez sensible à celle-ci. Soyez celle-ci. Sentez-vous très en paix au sein de vous-même et envoyez de la paix à l'Univers entier. »

Commentaire/Dr. Jaswant Singh (Jeff) Hawkins:

« Cette méditation est unique en ce sens que la 8ème vertèbre n'est pas activée efficacement par la plupart des mouvements normaux. En se penchant vers l'avant (comme dans la révérence ou en touchant les orteils) ou en tirant la poitrine vers l'avant (comme dans les flexions de colonne), on ne stimule pas aussi précisément ou fortement cette zone que lorsqu'on rapproche les omoplates ensemble au centre du dos. L'énergie se concentre sur le point précis de la 8ème vertèbre. En décomptant depuis le sommet de la colonne vertébrale, la 8ème vertèbre correspond physiquement à T1, la plus haute des vertèbres thoraciques ou vertèbres de la poitrine. Cette vertèbre peut être facilement localisée comme la première vertèbre sous la large 'bosse' de la colonne vertébrale à la base du cou (C7, la plus basse des vertèbres cervicales ou vertèbres du cou).

« Quand les extrémités inférieures des omoplates sont tirées ensemble et puis relâchées, les muscles au niveau de la 7ème vertèbre thoracique au milieu du dos sont alternativement contractés et relâchés. Ces vagues de contraction et relaxation créent une subtile traction et relâchement sur la 8ème vertèbre via les puissants muscles para-spinaux, qui courent tout le long de la colonne vertébrale. Ces muscles para-spinaux démultiplient efficacement la contraction à la septième vertèbre thoracique et induisent une traction correspondante, ancrée plus haut dans la colonne, au niveau de la 8ème vertèbre. Les vagues d'énergie résultantes qui se relâchent à la 8ème vertèbre peuvent être facilement et puissamment perçues. La source de cette énergie n'est pas le mouvement des omoplates elles-mêmes mais le réflexe concomitant d'inclinaison vers l'avant des espaces inter-vertébraux en haut de la colonne vertébrale, qui se produit quant les omoplates sont rapprochées et relâchées.

« Yogi Bhajan disait, 'le Kundalinī Yoga est le yoga des angles et les kriyās sont basés sur un angle particulier' et ainsi même le plus petit décalage de focus ou d'angle peut profiter à une méditation. Raffinez-vous en raffinant ce mouvement. »¹⁵

Ong

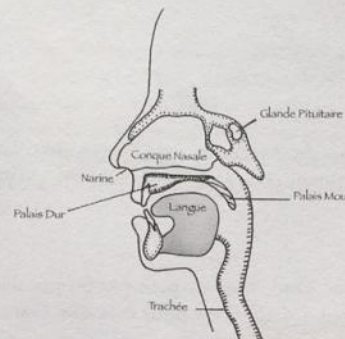
« Nous chantons 'Ong Namo Gurū Dev Namo', le mantra de tous les mantras. Laissez-moi vous dire un vrai secret : le son *Ong* doit être maîtrisé. Après avoir maîtrisé *Ong*, quand vous chantez 'Ong Namo Gurū Dev Namo', l'Univers s'ouvrira à vous. »¹

« Le *Shabad Ong* est le son créatif du mot 'Om'. 'Om' ne peut pas être psalmodié, ne peut pas être entendu, ne peut pas être chanté, **mais vous pouvez le créer. C'est un mot créatif.** C'est pour cela que Gurū Nānak utilisait *Ong*. C'est la véritable prononciation du mot 'Om'. ***Ong* veut dire la force créative de Dieu.**

« C'est créé dans la conque, pas avec la bouche, pas à l'intérieur, c'est créé dans la conque du cerveau humain. C'est le son qui est la combinaison du souffle, de la bouche, et du nez. Où les deux se rencontrent dans le panel de l'air, cinq airs se rencontreront, vous pouvez créer ce son. »²

« La conque qui est derrière les narines, où d'ordinaire vous n'avez pas l'habitude de chanter, va commencer à fonctionner. C'est un moyen humain très simple. Autrement vous devez passer vingt-quatre ans comme moi et juste apprendre un mot : *Ong*. Donc comprenez seulement ce que je peux produire avec ce son. C'est le son 'Om' que personne ne peut chanter ou n'est sensé dire. Pas un mot, en réalité, **c'est le son de l'Infini en vous.** Cela combine la conque, qui est en haut des narines, et le feu, qui traverse le nez. L'homme est élevé en une ou deux expériences. Vous vous rafraîchissez totalement. »³

« Dieu nous a fourni une conque entre les narines et la gorge. C'est dans cette conque que nous chantons. Il y a quelques chants qui peuvent vous permettent de savoir que vous êtes en train de chanter correctement. C'est sous votre contrôle. Ce n'est pas un son que vous faites avec votre bouche, c'est un son que vous faites avec votre nez. »⁴



La « conque » où le son Ong vibre, est située dans la zone qui contient le palais supérieur, la cavité nasale (où par coïncidence, il y a une figure anatomique appelée la « conque nasale »), le sinus sphénoïde, et la glande pituitaire. La trompe d'Eustache, qui conduit aux oreilles, est aussi dans cette zone.

« Le mot de base pour Dieu est 'Om', mais il ne peut pas être prononcé. C'est comme cela qu'il est prononcé (Yogi Bhajan chante). Il est prononcé *Ong*. Vous devez faire une conque de votre visage et vous pouvez le prononcer. Le souffle doit traverser le nez (pour produire) le son *Ong*. Le son et le souffle doivent traverser le nez.

« Si vous pouvez le prononcer correctement, peu importe ce que vous êtes, vous aurez de l'énergie et vous aurez de la stabilité. Vous l'aurez. Quand vous émettez correctement le mot *Ong*, vous exploitez l'énergie entière de l'âme. Le champ électromagnétique entier de l'Univers devient le vôtre. »⁵

« Avec l'arrière de la langue, créez juste le son par l'effet vibratoire. Cela fera vibrer la pinéale et la pituitaire et quand la pituitaire commence à vibrer, la pinéale doit venir pour aider. Au moment où elles commencent à jouer ce jeu l'une avec l'autre, vous entrez dans un état modifié.

« Maintenant nous devons comprendre, clairement et consciemment, comment nous pouvons accorder notre mental à l'Infini. Vous auriez dû commencer à apprendre cela quand vous étiez âgés d'un jour. Maintenant un jour plus tous les jours que vous avez vécu, c'est votre handicap. C'est cet handicap que nous devons surmonter. Et il y a un mantra qui nous donne un pouvoir secret. Aujourd'hui je vous dirai le secret pour chanter le mantra *Ong*. Il y a une condition préalable au mantra, parce qu'un de ces jours il se peut que vous alliez juste dans votre ego et chantiez *Ong* et ne reveniez pas. A chaque fois que vous le chantez, vous devez d'abord méditer sur le son premier « Sa-Ta-Na-Ma » et puis *ensuite* le faire. Donc laissez-moi enregistrer cet avertissement et puis nous serons libres, nous pouvons le faire. »⁶