

Shaktipat est une ancienne technique de yoga utilisée pour éveiller l'énergie de la Kundalini chez une personne. Cette technique peut être appliquée à distance, n'importe où sur la planète, sur une personne vivante. L'énergie cosmique émane du corps du Guru shaktipat, et après avoir réveillé l'énergie de la Kundalini, elle retourne au Guru. Ainsi, le processus défie l'explication rationnelle de la science moderne.

L'auteur est un guru shaktipat qui a initié de nombreuses personnes au kundalini yoga. Il a compilé une variété de questions posées par les pratiquants, ainsi que ses réponses en détail dans ce livre. Il a également compilé les différentes expériences des praticiens avec ses commentaires.

Il a expliqué les nombreuses subtilités impliquées dans la pratique du yoga kundalini ainsi que le fonctionnement détaillé de la technique shaktipat. Les secrets révélés dans ce livre peuvent être d'une aide immense pour pouvoir pratiquer le yoga kundalini en général et aussi pour les gurus spirituels donnant l'initiation shaktipat aux gens en particulier.



Les secrets du Shaktipat et du  
Kundalini Yoga

Colonel T Sreenivasulu

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Volume - 3



Colonel T Sreenivasulu

**Auteur de "Le pouvoir inconnu à Dieu"**

Droits d'auteur 2023 : T Sreenivasulu

Tous droits réservés.

[www.sahajananda-ashram.com](http://www.sahajananda-ashram.com)

## *Dédicace*

Je suis inspiré à dédier ce travail à tous les pratiquants de kundalini yoga qui ont pris l'initiation shaktipat dans le passé et ceux qui le feront à l'avenir.



**Sa Sainteté Swami Sahajananda Tirtha, à l'âge de 85 ans en 2009, le vénérable gourou de l'auteur.**

# Contenu

Remerciements.....	vii
Introduction .....	1
Avant-propos .....	7
Manifestation des kriyas.....	11
Shaktipat.....	45
Karma, création, illusion et écritures.....	53
Samadhi, son Anahata, dépassion, abandon de soi, mantras, habitudes alimentaires, service au gourou, renoncement.....	61
Sujets généraux.....	75
Problèmes liés au sexe.....	98
Problèmes liés à l'énergie de Kundalini.....	106
Sadhan.....	117
Problèmes divers.....	168
Glossaire .....	179
Ashrams de l'Ordre Shaktipat .....	190
À propos de l'auteur.....	195



## *Remerciements*

Je suis à jamais redevable à mon vénérable Guru, Sa Sainteté Swami Sahajananda Tirtha, qui a fait de moi un Guru shaktipat.

Je suis également offerte redevable à tous les vénérables gurus de ma lignée de « l'Ordre de Shaktipat », dont la sagesse collective a été la lumière qui m'a guidée dans l'exploration de certaines eaux inexplorées de cet océan de connaissances anciennes.

Je félicite tous les praticiens qui ont rendu possible la compilation de ce livre. S'ils n'avaient pas persisté dans leurs nombreux doutes sur le sujet, je n'aurais peut-être pas exploré mon esprit aussi profondément pour jeter la lumière sur certains détails les moins connus concernant le sujet.

Je suis reconnaissant à M. Nagarajan Chidambaram, l'un des pratiquants qui a minutieusement compilé les principaux morceaux de conversation entre les autres pratiquants et moi.





# *Introduction*

Le mot shaktipat signifie la descente de l'énergie. Ce n'est pas un système de yoga indépendant, mais simplement une ancienne technique de yoga. Cependant, c'est la technique de yoga la plus élevée ou la mère de toutes les techniques de yoga connue de l'humanité. En cela, le pouvoir cosmique suprême est utilisé comme technique. Le pouvoir cosmique crée le cosmos aux niveaux individuel et collectif. Par conséquent, la désintégration ou la destruction efficace du monde ne peut être faite que par la puissance cosmique elle-même.

Chaque être humain est un modèle miniature du cosmos, selon les anciens textes sanskrits. Par conséquent, que ce soit au niveau du macrocosme ou du microcosme, le même pouvoir cosmique est impliqué dans sa création, sa subsistance et sa désintégration finale. En conséquence, la seule choisie dans le cosmos est ce pouvoir cosmique suprême. Il imprègne le cosmos infini. Même la science moderne admet ce fait. Les corps humains, avec leur chair, leur sang et leurs os, sont également faits de cette même puissance cosmique. Cependant, le substrat sous-jacent de ce vaste et infini cosmos est inconnu. Nous pouvons l'appeler Dieu, le Tout-Puissant, le Brahman, l'Atman ou la divinité. Il est largement proclamé dans tous les anciens textes sanskrits que le même substrat du cosmos imprègne partout également

## Colonel T Sreenivasulu

à l'infini. Par conséquent, qu'il s'agisse du pouvoir cosmique ou du divin est la même chose que les deux faces d'une même médaille. De ce point de vue, et comme le proclament les anciens textes sanskrits, un être humain est un modèle miniature du cosmos ; Le même substrat sous-jacent sous forme de divinité imprègne également le corps humain !

La réalisation de soi pour un être humain devient donc la seule chose à connaître ou à réaliser. La réalisation de soi se traduit également par la réalisation du cosmos. Cela signifie que si une goutte d'eau dans un océan réalise sa nature, elle connaît également le vaste océan. Par conséquent, il n'est pas nécessaire pour un être humain d'explorer les vastes et infinies profondeurs de l'espace interstellaire et intergalactique.

La technique appliquée pour cette réalisation chez un être humain est appelée shaktipat. Le processus qui est affecté par cette technique est appelé yoga en termes généraux. Le processus se termine par la réalisation de soi, le salut, une fusion avec l'esprit universel appelé Dieu, etc.

Diverses techniques de yoga ont été développées depuis l'Antiquité pour atteindre ce grand objectif de joindre l'âme individuelle à l'âme universelle. Cependant, en raison de la nature gigantesque de la tâche impliquée, il est impossible pour un être humain d'affecter ce processus par lui-même. Toutes les techniques de yoga ou tantriques appliquées sont conçues uniquement pour atteindre un point de référence spécifique. Ce point de repère consiste à inciter le pouvoir cosmique sortant de son mode créatif à se rétracter. En conséquence, la même énergie cosmique qui avait créé l'être humain et son monde individuel commence à se désintégrer en détruisant le karma imprimé dans leur subconscient.

Ce point de repère est ce qu'on appelle l'éveil de l'énergie cosmique. Cependant, il n'y a rien de connu comme l'éveil en tant que tel dans son sens classique du sens du mot. Le pouvoir cosmique tout-puissant, omniscient et suprême est toujours éveillé lorsque nous comprenons le mot. C'est juste le point où il commence à se rétracter du mode créatif et de

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

subsistance au mode désintégratif ou destructeur que nous appelons « éveiller » pour faciliter notre compréhension du sujet.

L'énergie cosmique éveillée dans la terminologie des êtres humains est appelée l'éveil de l'énergie de la Kundalini. Après avoir créé un être humain, cette énergie cosmique est censée se trouver dans un état dormant à la base du système cérébro-spinal dans le corps humain. Il est également considéré comme projetant ou entretenant l'illusion de la « vie » pour un être humain. Cette illusion s'apparente à un mirage dans un désert qui donne l'illusion d'optique de l'eau.

Cette référence est atteinte pour le pratiquant dans tous les chemins du yoga ou du système tantrique. En conséquence, il n'y a plus rien à faire pour le pratiquant de yoga. Tout ce qui doit arriver sans aucun effort de sa part ! L'énergie cosmique éveillée fait le processus de désintégration du monde ou de destruction des karmas individuels après qu'il commence à se rétracter ou à s'effondrer intérieurement. Différents noms dans différents systèmes de yoga appellent cette énergie. Cependant, il est populairement connu sous le nom d'énergie kundalini.

Shaktipat est une technique de yoga exclusive appliquée pour éveiller l'énergie de la Kundalini. Une petite explication est nécessaire ici pour comprendre la raison de cette technique de yoga spécialisée. L'évolution spirituelle d'un esprit ou l'Atman d'un être humain peut être largement classée en trois étapes. La première étape est avant l'éveil de l'énergie de la Kundalini ! À ce stade, tous les efforts sont déployés par le pratiquant de yoga, l'égoïsme colorant toutes les actions. Toutes sortes d'adoration de Dieu, de pratiques de yoga, de pratiques tantriques, etc., entrent dans cette catégorie. Cependant, l'effort fourni par le praticien est de nature très infime. Après l'éveil de l'énergie de la kundalini, le pouvoir cosmique suprême lui-même fait l'effort à l'intérieur. En conséquence, la destruction du karma dans un être humain se produit rapidement et rapidement. Cette deuxième étape se termine par l'insouciance ou samadhi, comme on

## Colonel T Sreenivasulu

l'appelle dans les textes sanskrits. La troisième étape commence à partir d'ici. Cependant, il n'y a plus de technique de yoga pour cette étape. Par conséquent, il n'y a pas d'initiation connue dans ce chemin absolu. Tous les textes anciens sont restés silencieux après cela. Il est dit dans les textes que le voyage final de l'âme pour réaliser sa fusion avec l'âme universelle ou Dieu se produit à la volonté de Dieu.

Par conséquent, la technique du shaktipat ne concerne que la deuxième étape. Cependant, les êtres humains doivent avoir pratiqué différents systèmes de yoga dans leurs différentes vies passées. Lorsque l'être humain s'approche d'une référence particulière dans ses chemins respectifs choisis pour un éveil de l'énergie cosmique, l'initiation est donnée par un Guru en utilisant la technique du shaktipat. Une fois que le shaktipat est effectué sur un être humain, il reste actif pour toujours jusqu'à ce que le salut soit atteint. Cela signifie que le shaktipat est transporté dans l'au-delà. Cependant, dans chaque vie, il est obligatoire de prendre l'initiation formelle du shaktipat sous la direction d'un Guru d'une manière formelle. Lorsque le shaktipat est fait sur une personne chez qui l'énergie de la kundalini est déjà active à la naissance, elle se stabilise à un niveau sûr. Chez les personnes chez qui l'énergie de la kundalini n'a pas été activée, elle sera dévoilée pour la première fois, à condition qu'elles aient atteint le niveau de référence que j'ai expliqué ci-dessus.

Par conséquent, shaktipat est destiné d'une certaine manière à certaines personnes seulement. Il ne peut être donné à n'importe qui. Il peut ne pas fonctionner même s'il est donné. Le destin lui-même décide qui est censé recevoir l'initiation du shaktipat. Cela signifie que les karmas acquis par les pratiquants eux-mêmes dans leurs vies passées ou actuelles les orienteront vers le chemin du shaktipat. Un Guru peut surgir de nulle part et les bénir avec shaktipat deeksha. Il est crucial de comprendre cela. Pour cette raison, la technique n'est pas très populaire parmi l'humanité. Cela signifie que les gens ne rencontrent généralement pas les gourous shaktipat en premier lieu. Probablement en raison des progrès de la

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

technologie de communication moderne, les gens en ont entendu parler ces derniers temps. Cependant, le processus réel d'initiation du shaktipat a lieu ou dépend uniquement de leurs karmas libérés dans le passé. Je souhaite m'abstenir de commenter sur les nombreux gourous qui offrent de donner l'initiation du shaktipat contre des frais. Leur authenticité ne peut être tenue pour acquise.

L'auteur de ce livre est l'un de mes disciples. Je lui ai donné une initiation du shaktipat il y a environ 12 ans. Il a même écrit un livre, « Le pouvoir inconnu de Dieu », sur ses expériences lors de l'éveil de l'énergie de la Kundalini. Je lui ai également donné le deekshadhikara, ou l'autorisation de donner l'initiation du shaktipat aux gens au début de 2019. Il a rendu ses services sans relâche depuis lors, donnant l'initiation shaktipat à plus de 200 personnes en moins d'un an.

Beaucoup de gens ont de nombreux doutes à ce sujet, en particulier pendant les premières étapes après avoir pris l'initiation shaktipat. Les conseils d'un gourou sont cruciaux pendant de telles étapes. Je suis heureux de voir que beaucoup de ses pratiquants posent de nombreux doutes sur le sujet. Je suis également heureux de voir tant d'entre eux développer des kriyas ou des réactions dans leur corps et les partager. La littérature authentique concernant les expériences personnelles disponibles sur ces sujets est limitée. Par conséquent, ce livre est inestimable car il s'ajoutera à la littérature existante sur le sujet. De plus, les praticiens ont exploré l'esprit de l'auteur en profondeur en lui posant de nombreuses questions couvrant presque tous les aspects de la question. Par conséquent, le titre du livre « Secrets de Shaktipat et Kundalini Yoga » est tout à fait approprié.

Que ce livre reste un phare de connaissance pour tous les pratiquants de kundalini yoga, quel que soit leur chemin ! Puisse-t-il contribuer au sujet le moins connu concernant les subtilités pratiques de la pratique du yoga kundalini ! Ces derniers temps, il peut y avoir un volume massif de littérature sur le yoga kundalini. Mais c'est avant tout de nature

## Colonel T Sreenivasulu

théorique. Les connaissances authentiques qui peuvent être appliquées à la pratique physique du système de yoga sont limitées. Par conséquent, ce livre sera d'une aide immense pour tous les pratiquants de yoga. Enfin, ce livre sera également une excellente ressource pour tous les gourous shaktipat interagissant avec leurs disciples.

- Swami Sahajananda Tirta

## *Avant-propos*

Pendant la haute saison hivernale de 2019, en janvier, mon vénérable Guru, Sa Sainteté Swami Sahajananda Tirtha, m'a conféré l'honneur de donner l'initiation au shaktipat au yoga kundalini. Sa Sainteté a maintenant 97 ans et vit dans la ville de Vijayawada dans l'État d'Andhra Pradesh en Inde. Il a cessé de donner l'initiation shaktipat directement aux gens depuis un certain temps maintenant. J'ai été initié au kundalini yoga par shaktipat il y a près de 12 ans par Sa Sainteté en 2007. J'ai écrit mon premier livre, « Le pouvoir inconnu de Dieu », publié en 2014, sur mes expériences pendant l'éveil de l'énergie de la Kundalini. Le livre a ensuite été traduit dans 17 autres langues du monde et publié sur plusieurs plateformes majeures telles qu'Amazon.

Lorsque Sa Sainteté a mentionné cela pour la première fois il y a quelques années, j'étais complètement réticent à assumer cette responsabilité sacrée. Je sentais que ce serait une distraction et un fardeau pour moi. De plus, mon Guru a déjà conféré l'honneur de donner l'initiation shaktipat à trois de mes compagnons de pratique qui travaillent depuis un certain temps maintenant. De plus, j'ai toujours eu cette tendance à éviter d'assumer toute responsabilité. Chaque fois que je croyais qu'un travail particulier pouvait être géré par quelqu'un d'autre, je l'évitais simplement tranquillement. Peut-être que cela est intégré dans mon sang. Cependant, Sa Sainteté a insisté sur ce point à quelques reprises de temps en

temps.

Avant que mon Guru n'aborde ce sujet de me conférer cet honneur, on m'avait déjà confié la tâche d'écrire deux autres livres sur deux sujets différents. L'un des sujets est la science de donner l'initiation shaktipat au yoga kundalini. C'est dans la foulée de la publication de mon premier livre. J'ai été surpris parce qu'écrire un tel livre nécessite les compétences d'être un gourou shaktipat. En outre, peu de littérature est disponible directement sur le sujet mentionné ci-dessus. Cela signifie que je n'aurais pas l'avantage de faire référence à des livres. Cela m'a donné la première indication des plans futurs de mon Guru pour moi.

En 2019, j'ai donné l'initiation shaktipat à plus de 200 personnes de divers horizons. Cela inclut les personnes de différentes origines religieuses, éducatives, professionnelles, sociales et ethniques. La liste comprenait également certains de mes amis, pour lesquels je suis reconnaissant au Tout-Puissant de m'avoir permis d'effacer ma dette karmique envers eux. La fourchette d'âge pour les hommes et les femmes varie de 20 à 75 ans. Dans certains cas, des adolescents aussi jeunes que treize ans m'ont même approché pour une initiation shaktipat au yoga kundalini. J'ai dû refuser catégoriquement sous prétexte qu'ils étaient encore mineurs légalement.

Dans certains cas, les parents eux-mêmes ont amené leurs enfants pour l'initiation. Ce n'est que lorsque la participation directe des parents était là que j'ai accepté de faire des compromis avec ma stricte condition d'âge. En dehors de cela, j'ai dû refuser de donner l'initiation shaktipat à beaucoup d'autres pour plusieurs raisons telles que la souffrance de maladies majeures, la dépendance aux drogues, l'instabilité mentale, le retard mental, l'intérêt direct à prendre l'initiation shaktipat pour des gains matériels, la curiosité pour acquérir des pouvoirs surnaturels, etc. Cependant, je n'ai jamais discriminé personne, y compris ceux qui sont handicapés, qui ont une orientation sexuelle différente, ou qui ont d'autres problèmes tels que la non-croyance en Dieu, etc.



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

J'étais conscient que beaucoup de questions seraient posées par les gens, surtout pendant les premières étapes de la pratique. Cependant, je ne m'attendais jamais à donner l'initiation shaktipat à autant de personnes en si peu de temps. J'ai également été submergé par le volume et la gamme de questions posées par les praticiens. D'une certaine manière, les pratiquants m'ont forcé à explorer mon esprit à portée de main. Sinon, je ne me serais jamais exploré aussi profondément.

Certaines des questions posées par les praticiens étaient rares du point de vue de leur contenu. Vous ne trouverez généralement pas de réponses à ces questions n'importe où dans la littérature existante sur le shaktipat et le kundalini yoga. L'idée de compiler mes réponses aux questions ne m'est jamais venue à l'esprit au départ. Cela a été proposé par l'un des praticiens plus tard. Cependant, de nombreuses questions et réponses avaient déjà été manquées à ce moment-là. Malheureusement, je ne me souviens pas de ces questions et réponses manquées maintenant.

Plus tard, j'ai eu l'idée de compiler les expériences également de différents pratiquants pour les ajouter à la littérature existante sur la science de l'initiation shaktipat dans le yoga kundalini. La plupart de mes réponses aux questions ne sont pas nouvelles en termes de contenu. elles sont cohérentes avec le phénomène bien connu exposé par divers gourous de la lignée shaktipat. Cependant, certaines des questions ont reçu une réponse avec une légèrement modifiée pour que le message puisse être compris par un large éventail de personnes d'horizons différents. J'ai fait de mon mieux pour garder les divers enseignements religieux et philosophiques hors de la discussion, en adhérant strictement aux enseignements des textes de yoga.

Ce livre est essentiellement une compilation de diverses questions posées par les pratiquants qui ont pris l'initiation shaktipat de moi et leurs expériences directes à la suite de cette initiation. Quelques questions posées par d'autres pratiquants qui n'ont pas été initiées par moi ont également

## Colonel T Sreenivasulu

été incluses. Certaines questions posées par les pratiquants ont été délibérément non incluses car elles étaient trop personnelles, ce qui aurait encombré le livre.

Une quantité massive de littérature est disponible dans le monde entier dans de nombreuses langues concernant la pratique du yoga kundalini. Cependant, la littérature disponible se concentre principalement sur l'éveil de l'énergie kundalini à travers diverses méthodes indépendantes comme l'Ashtanga yoga ou le Raja yoga. La littérature disponible sur l'initiation shaktipat au yoga kundalini est généralement limitée, et les expériences personnelles authentiques sont rarement rendues publiques. Par conséquent, ce livre bénéficiera à tous les pratiquants de kundalini yoga de diverses lignées. Un lecteur général peut le trouver informatif ainsi qu'éducatif.

Ces secrets ont été partagés par des pratiquants courageux qui se sont aventurés dans les eaux beaucoup moins connues de l'océan de la connaissance. Que le pouvoir cosmique suprême sous la forme de l'énergie kundalini éveillée dans leurs corps les guide en toute sécurité pour traverser ce vaste océan de samsara ou cette existence mondaine ! Que cette initiation shaktipat au kundalini yoga les libère tous pour toujours du cycle de la naissance et de la mort !

Que Dieu vous bénisse tous.

- Auteur

# *Manifestation des kriyas*

## **Kriyas liés au chant de mantras**

**Question :** Un praticien : Aujourd'hui, au moment de me réveiller, j'ai eu une expérience étrange. J'ai observé que je chantais le mantra et j'étais confus. Je ne savais pas si je faisais un sadhan ou si je dormais. Je chantais continuellement des mantras. Il m'a fallu 2-3 minutes pour m'en rendre compte.

**Ma réponse :** Il n'y a rien d'étrange à cela. Cela se passe ainsi. Le chant du mantra continue inconsciemment pendant l'état de sommeil. C'est un phénomène bien connu. J'en ai également fait l'expérience à de nombreuses reprises au cours de mes premiers jours de sadhan.

**Question :** Un praticien : Aujourd'hui, alors que je me suis assis pour le sadhan, j'ai soudainement ressenti le besoin de remplacer le mantra donné par Guru Ji avec ; Je suis le feu, je suis l'eau. Y a-t-il une raison spécifique à cela ?

**Ma réponse :** Il s'agit uniquement du kriya, parce que vous avez dû faire le Japa de ces mantras dans vos vies antérieures. Ces karmas sont maintenant nettoyés.

**Question :** Un praticien : Je viens de m'asseoir pendant 1 heure et j'ai eu les mêmes tonalités dans mon oreille. Alors, je me taisais pour écouter ces tonalités. Ensuite, le silence a duré environ 10 minutes ; J'ai observé les tons et j'ai vu de beaux paysages. La prochaine fois, est-ce que je continuerai à répéter

le mantra lorsque ces tonalités surgiront, ou est-ce que je peux m'harmoniser avec elles, comme je l'ai fait aujourd'hui ? Des secousses et des vibrations se produisaient également intensément dans différentes parties de mon corps.

**Ma réponse :** Le mantra devrait s'arrêter naturellement. Cela signifie que votre esprit doit être détourné du mantra en chantant naturellement et sans que vous l'arrêtiez. C'est la règle du pouce. Après que le mantra s'arrête, continuez à observer les kriyas comme un spectateur muet. Si vous vous souvenez plus tard que le chant du mantra n'a pas eu lieu, laissez-le être. Vous n'avez pas besoin de recommencer à chanter des mantras. C'est la règle du pouce.

### **Kriyas liés aux pleurs**

**Question :** Un pratiquant : Depuis quelques jours, à certaines occasions, j'ai envie de pleurer, et bien des fois, j'ai les larmes aux yeux presque en voyant un film ou en écoutant une chanson. Cela ne s'était jamais produit auparavant. Je ne suis pas du genre à pleurer sur des bêtises. Je ne peux pas non plus rester assis en sadhan plus longtemps. Pourquoi Guru Ji?

**Ma réponse :** Excellent. Des kriyas concernant la gaine de l'esprit ou Manomaya Kosha se produisent également régulièrement pour vous maintenant. Ils peuvent se poursuivre sur une période prolongée. Vous avez juste besoin de rester dans un état de témoin chaque fois qu'ils se manifestent. S'il vous plaît ne résistez jamais à ces émotions, aussi négatives qu'elles puissent paraître.

Concernant votre incapacité à rester assis plus longtemps, ne vous inquiétez pas à ce stade. Récemment, seuls vos kriyas agressifs se sont calmés. Laissez le sadhan suivre son cours. Laissez-le d'abord se stabiliser. De votre côté, abandonnez-vous complètement à la divinité. C'est tout ce que vous devez faire. Plus tard, vous pourrez faire du sadhan plus longtemps. Veuillez faire preuve de patience et de persévérance. C'est un voyage de toute une vie. Pas besoin de se précipiter à travers le sadhan. Cela s'applique davantage à vous car vous avez récemment subi des kriyas très violents. Vous avez dû arrêter votre sadhan aussi pendant quelques jours.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Question :** Même praticien : Le soir de l'initiation, j'ai moi aussi pleuré pendant 10 minutes après avoir écouté un classique hindoustani. Je n'avais jamais entendu le chanteur auparavant ni compris la langue. Je n'ai pas non plus l'habitude de pleurer depuis 30 ans.

**Ma réponse :** Après l'initiation Shaktipat, l'esprit subconscient est soumis à un effet de barattage. En conséquence, toutes sortes d'émotions et diverses impressions sensorielles essaient de se précipiter. S'il vous plaît, ne cherchez pas à résister à l'explosion d'émotions de quelque manière que ce soit. Cela se passe pour votre propre bien. Il est destiné à nettoyer votre karma lié à cette émotion particulière.

### **Kriyas violents**

**Question :** Un praticien : Après avoir reçu l'initiation Shaktipat de votre part ce matin à 8h00, je me suis assis pour le sadhan pendant 85 minutes. À peine 15 minutes après le début du sadhan, j'ai ressenti une lourdeur dans ma tête. Mon rythme cardiaque a augmenté et mon corps tout entier est devenu lourd comme si mon corps montait en ballon et était sur le point d'exploser.

La méditation était devenue très difficile, mais je n'ai pas ouvert les yeux.

Petit à petit, je suis devenu normal. Après environ une demi-heure, encore une fois pendant 15 à 20 secondes, j'ai vécu une expérience où il semblait que quelqu'un avait pris possession de mon corps. L'expérience s'est accompagnée d'un peu de douleur. C'est une expérience de ma vie que je ne pourrai jamais oublier.

**Ma réponse :** Très bien, les kriyas ont commencé pour vous dès le jour de la Shaktipat deeksha. Toutefois, ne vous inquiétez pas des kriyas violents. Cela se produit pour votre propre bien et rien de mal ne vous arrivera. Vous m'avez dit vous avez essayé de vous souvenir de votre gourou pour arrêter le sadhan, mais je vous recommande de ne pas arrêter les kriyas autant que possible, sauf s'ils deviennent trop inconfortables. Je suis très heureux pour vous. C'est le début

## Colonel T Sreenivasulu

de votre cheminement spirituel. Enfin, s'il vous plaît, soyez courageux, mais faites preuve d'un abandon total à Dieu.

**Question :** Un praticien : Je me suis assis en sadhan pendant 1 heure. Je ressens des douleurs dans tout le cou, en particulier la glande thyroïde. Je ressens des vibrations complètes au niveau du front et de la poitrine qui battent de plein fouet, ce qui est assez inconfortable.

**Ma réponse :** Ok, très bien. Veuillez prendre soin de la douleur. Veuillez suivre la procédure que je vous ai indiquée si vous sentez que les kriyas se produisent trop violemment. Arrêtez simplement le sadhan et détournez votre esprit vers toute pensée matérialiste.

**Question :** Un praticien : J'ai beaucoup de kriyas qui se passent dans ma tête. C'est insupportable ; Je suis incapable d'ouvrir les yeux. J'ai cessé de faire du sadhan au cours des trois derniers jours, mais des kriyas se produisent. Le chant du mantra se passe dans mon esprit et mes yeux se ferment automatiquement avec concentration au point entre les sourcils.

**Ma réponse :** Ne vous inquiétez pas, veuillez simplement détourner votre esprit vers votre routine quotidienne. Regardez la télévision, lisez un journal, écoutez des chansons, faites du shopping, parlez à vos amis ou à votre famille et ne pensez à rien sur les questions spirituelles.

**Question :** Un praticien : Je partage mes expériences de la dernière nuit en sadhan. Dès que j'ai fermé les yeux, une luminosité est apparue. Alors que la lumière devenait de plus en plus brillante, il devenait difficile pour moi d'offrir mes prosternations au Guru Parampara. J'ai ressenti de très fortes vibrations dans tout mon corps. Certains courants ont été ressentis sur mon cou, mes épaules, mes poignets et mes orteils. J'ai entendu un bruit fort comme si quelque chose avait heurté le toit. J'ai entendu un bruit comme celui des pétards dans une séquence à l'intérieur de ma chambre. J'ai ressenti plusieurs fois une poussée soudaine d'énergie de mon cœur vers tout le corps. Alors que je me prosternais devant notre lignée de Gurus, j'ai senti Shivom Thirth Ji me sourire.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Mais mon mal de tête ne me quitte pas, malgré la prise de médicaments. Surtout, j'ai remarqué qu'il était plus intense pendant ou près des jours de pleine lune et de nouvelle lune. Veuillez guider.

**Ma réponse :** L'apparition de luminosité est un très bon signe de kriya. Je suis très heureux pour vous. S'il vous plaît ne vous inquiétez pas de la douleur dans la tête, car cela peut être dû à la lourdeur que vous ressentez, qui est simplement un effet secondaire du kriya. Cependant, si la douleur devient insupportable, veuillez immédiatement faire une pause dans le sadhan. Il n'y a rien de mal à arrêter temporairement le sadhan pour un pratiquant régulier comme vous. Vous pouvez reprendre le sadhan une fois que vous vous sentez mieux.

**Question :** Un praticien : Mon corps tournait initialement pendant la méditation. Après la fin de mes rotations corporelles, j'ai ressenti une rotation en forme de triangle en bas. Après ce genre de rotation, j'avais envie de concentrer mon corps et mon esprit sur un point particulier. Je suis devenu complètement immobile après cela. Ma tête a commencé à tourner différemment, et finalement, ma langue est sortie. Ma langue a alors commencé à se tordre et a commencé à remonter. J'ai ressenti de la douleur et j'ai arrêté le sadhan. Après 5 minutes, j'étais comme un fou. Je voulais tout jeter et tout détruire. Cela a duré une heure. Maintenant je vais bien.

**Ma réponse :** Excellent, les rotations corporelles et les rotations en forme de triangle sont également des kriyas courants. Cependant, si les kriyas se produisent de manière violente et provoquent de la douleur, veuillez immédiatement arrêter le sadhan et vous concentrer sur des activités matérielles pour que votre esprit se détourne des sujets spirituels. Allez vous promener, faire du shopping ou regarder la télévision, etc. Concentrez votre esprit sur autre chose que des sujets spirituels car cela aidera à atténuer les kriyas. Après avoir fait une pause d'un ou deux jours, vous pouvez reprendre votre sadhan.

**Question :** Un praticien : J'ai fait mes 50 minutes de méditation. Les sensations dans la colonne vertébrale ont commencé immédiatement et sont montées jusqu'au sommet de ma tête. C'était comme une connexion wifi. Je pouvais sentir trois barres plus haut au-dessus de ma tête, et cela continuait comme des vagues de Muladhara et au-dessus de ma tête. Mon troisième œil et mon visage me donnaient l'impression d'avoir frotté de la glace. Le chakra Ajna est perpétuellement comme glacé.

À part ça, je pouvais sentir beaucoup d'énergie dans mes mains et un peu de brûlure dans mon corps et mon estomac. J'ai ressenti de la chaleur à Muladhara. J'ai réalisé une chose : chaque fois que je remerciais les gourous, mon énergie commençait instantanément à augmenter. Quant à la posture, j'ai remarqué que lorsque mon dos était droit et mes épaules n'étaient pas tendues, cela favorisait le flux d'énergie.

**Ma réponse :** Je suis heureux que votre temps de sadhan augmente. Il est bon de l'augmenter à environ une heure ou plus. Vous rencontrez de nombreux kriyas, ce qui est très bon pour votre progression. S'abandonner au gourou est la clé. Ceux qui ne le comprennent pas dans le vrai sens risquent de retarder leurs progrès. La posture initiale doit être droite mais pas très raide. Peu à peu, l'énergie peut également modifier votre posture. Une fois les kriyas enclenchés, il vaut mieux ne rien gêner, même la posture. Laissez l'énergie faire son chemin comme elle le souhaite.

**Question :** Un praticien : Pranam Guru Ji, au cours des 3-4 derniers jours, j'ai eu une douleur intense dans mon Ajna Chakra, le centre des sourcils. J'ai également mal au front. À cause de cela, je ne suis pas capable de faire mon sadhan. S'il vous plaît, pouvez-vous me suggérer pourquoi cela se produit?

**Ma réponse :** En fait, il s'agit uniquement de kriya. Chaque fois que Ajna Chakra ou la région du troisième œil est activée, elle peut être un peu inconfortable. Vous avez juste besoin de le supporter. Si cela devient inconfortable, vous pouvez arrêter le sadhan pendant un jour ou deux. Sinon, pas besoin



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

de s'en soucier.

**Question :** Un pratiquant : J'étais très malade hier. Donc, je ne me suis pas assis pour méditer. Mais le soir, alors que j'écoutais juste une chanson au casque, j'ai ressenti un picotement dans le chakra racine. Mon attention s'est tournée vers cet endroit. Lentement, la douleur a commencé à se propager au chakra Manipura. Au bout d'un moment, quelque chose est monté du chakra Muladhara au chakra Manipura. C'était comme ça pendant 20 minutes. Puis il est remonté et a atteint la poitrine. C'est alors que j'ai commencé à sentir quelque chose gonfler dans ma gorge. J'en ai parlé auparavant. Je t'en ai parlé. Tu m'as dit de le prendre comme positif. Maintenant, je suis heureux.

Sur Facebook, j'ai découvert une page dédiée à la Kundalini. Le gars a dit qu'il te connaissait. Lorsque les gens mentionnent le mouvement de l'énergie en eux, ils disent que vous ne pouvez sentir l'énergie circuler que lorsque vous avez des blocages. Lorsqu'il n'y a plus de blocs, vous ne sentirez plus rien. Est-ce vrai ? J'ai une sensation d'écoulement qui ressemble à une spirale de bas en haut. Ensuite, j'ai l'énergie qui circule partout. J'ai parfois la tête qui tourne, et maintenant des mouvements aléatoires se produisent partout. Pourtant, ils semblent très occupés quand je médite.

**Ma réponse :** C'est comme ça. Cela dépend de ce que les gens entendent par blocages. Sinon, l'énergie de la kundalini est si subtile qu'il n'y a rien de connu comme un blocage. Pouvez-vous sentir les rayons X entrer dans votre corps lorsque vous faites une radiographie en laboratoire ? Comment quelqu'un peut-il ressentir l'énergie de la kundalini si vous ne pouvez rien ressentir d'une telle énergie physique ? Il est plus subtil que l'intellect humain. C'est la forme primordiale du pouvoir. Alors comment quelqu'un peut-il le ressentir ?

Seul son impact se fait sentir lorsqu'il brûle le karma. Cet impact est ce que nous appelons kriya. Cet impact peut être sur votre intellect, votre esprit, vos systèmes corporels internes, votre corps grossier et votre routine quotidienne

## Colonel T Sreenivasulu

externe. Par conséquent, s'il vous plaît, ne vous laissez pas emporter par tous ces propos limités. Les gens qui parlent ainsi peuvent être partiellement vrais, mais ce n'est pas toute l'histoire.

Par exemple, vous savez que tout le système cérébro-spinal est intégré à tout le corps. Son impact se fait sentir lorsque les karmas sont nettoyés par l'énergie éveillée de la kundalini. Une fois le karma effacé, son impact devient de plus en plus subtil. C'est pourquoi nous disons que les kriyas finissent par disparaître. En ce sens, si les gens veulent utiliser la terminologie de blocage pour représenter une manifestation de kriya, alors c'est à eux de décider. Mais ce n'est pas un blocage au sens classique.

Étant donné que le système cérébro-spinal est lié à votre esprit subconscient, où les karmas sont accumulés, ces derniers peuvent agir comme un blocage qui entrave le flux d'énergie. Mais en réalité, c'est le nettoyage des karmas qui est vécu et non un blocage. Une littérature qui ne tient pas compte de cela peut semer la confusion et faire perdre du temps et des efforts. Je vous suggère, s'il vous plaît, d'éviter de vous en approcher.

**Question :** Un praticien : Je partager mes expériences dans le sadhan d'hier. La séance a duré près de 3h40, et j'ai ressenti des douleurs et des courants au niveau du ventre, des côtes gauches et du nombril, ainsi que des mouvements brusques et des secousses au niveau de la main et du visage. Quelque chose a commencé à bouger à l'arrière de ma colonne vertébrale près du chakra racine.

J'ai également ressenti une transpiration soudaine, des sensations de chaud et de froid ainsi qu'une sorte de pression sur tout mon corps. Je me suis senti très lourd dans mes yeux et ma tête tout au long de mon sadhan. Après la séance, j'ai ressenti des courants à l'arrière de mon épaule et de ma jambe droite, ainsi qu'au niveau du nombril et de la région de l'estomac. De même, j'ai ressenti une sorte de mal de gorge à cause d'une activité excessive dans le chakra de la gorge. Après le sadhan d'hier, tout est redevenu normal.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Ma réponse :** Ok, très bien. La lourdeur dans la tête est un kriya commun qui se produit chaque fois qu'un fort karma est rencontré par l'énergie éveillée de la kundalini. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas et continuez votre pratique de la même manière.

### **Perturbation des cycles de sommeil**

**Question :** Un praticien : Je me suis réveillé au milieu de mon sommeil 2-3 fois depuis quelques jours maintenant. Sont-ce des kriyas ?

**Ma réponse :** Oui, en effet. Ce ne sont que des kriyas. La perturbation des cycles de sommeil est un phénomène connu après Shaktipat deeksha. Mais cela se produit pour votre propre bien. On ne sait pas comment ni pourquoi. Mais s'il vous plaît, endurez-le car cela se produit uniquement pour nettoyer votre karma.

**Question :** Un praticien : Depuis 5 jours, la nuit, je n'arrive pas à dormir à cause des jambes sans repos. Les jambes deviennent lourdes et changent spontanément de position, mais cela se produit continuellement tout au long de la nuit. Quand mon rythme de sommeil redeviendra-t-il normal ?

**Ma réponse :** D'accord, la perturbation du cycle de sommeil est un phénomène bien connu après l'initiation Shaktipat. Vous devez endurer cela, s'il vous plaît. Si vous continuez votre sadhan régulièrement, vous surmonterez ce problème en temps voulu. Cependant, cela ne peut pas être prédit en ce qui concerne la chronologie, et cela dépendra évidemment de votre sadhan. Il n'y a pas besoin de s'en soucier. Une fois qu'un pratiquant est sur la voie du yoga, ces problèmes devraient être mineurs et il faut les endurer patiemment.

**Question :** Un praticien : Mon temps de sommeil a été réduit. Hier soir, j'ai dormi à 3 heures du matin. Pendant le sommeil, les kriyas ont commencé. Tout d'abord, au bas de la colonne vertébrale, une rotation d'énergie a été expérimentée. Après un certain temps, il s'est déplacé vers le centre de la colonne vertébrale et a commencé à tourner. D'abord, il a tourné vers les quatre bords, et après un certain temps, il s'est concentré vers un point central.

**Ma réponse :** Ok, très bien. Je suis heureux pour vous. Il est recommandé de ne pas pratiquer le sadhan pendant quelques jours car les kriyas peuvent être agressifs. Toutefois, cela ne signifie pas que le sadhan n'est pas nécessaire, mais plutôt qu'il est important de faire une pause pour laisser votre corps et votre esprit se reposer. Si les kriyas deviennent plus violents, veuillez détourner votre esprit vers des sujets mondains normaux. S'il vous plaît, ne pensez à rien de la spiritualité. Ne vous en faites pas.

### **Lourdeur dans la tête**

**Question :** Un praticien : Dans le sadhan d'aujourd'hui, pendant les 20 premières minutes, tout allait bien, mais après un certain temps, pas pourquoi ma tête devenait très lourde et stressée. J'ai conclu mon sadhan et je me suis levé.

**Ma réponse :** la lourdeur à l'intérieur de la tête ou de la région cérébrale est un kriya de routine. Cela se produit chaque fois que l'énergie de la kundalini éveillée fait face à un puissant karma qui s'y oppose. Lorsqu'il y a un combat interne entre la Kundalini éveillée et le karma opposé, l'effet est ressenti comme une lourdeur à l'intérieur de la tête. Il n'y a rien à craindre à ce sujet ; cela se passe pour votre propre bien. Vous avez juste besoin de le supporter. Cependant, vous pouvez arrêter temporairement le sadhan pour la journée si c'est trop inconfortable.

**Question :** Un praticien : J'ai beaucoup de lourdeur près du cou et du dos. Parfois, il y a beaucoup de rotation près du troisième œil. J'ai généralement beaucoup de problèmes autour de la tête, ainsi que des vibrations dans ma colonne vertébrale. J'ai beaucoup de rêves, et parfois j'ai l'impression qu'ils sont réels. Cela fait un moment que je ne suis pas actif dans le groupe, mais je fais du sadhan, et c'est ce qui m'arrive ces jours-ci.

**Ma réponse :** OK, excellent. Cela signifie que vous subissez des kriyas cérébraux ces jours-ci. Ils se produisent de cette façon seulement. C'est parfois un peu inconfortable, mais il n'y a rien à craindre ! Ces kriyas sont expérimentés lorsque la kundalini éveillée fait face à un karma solide opposé.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Question :** Un pratiquant : Après mon sadhan, lorsque l'énergie divine est dans ma tête ou ma main, je ressens une lourdeur à cet endroit. Si l'énergie est dans ma tête, je me sens ivre. Gourou Ji ! Que dois-je faire ? Dois-je recommencer mon sadhan ? La veille après le sadhan, j'ai ressenti une lourdeur dans ma main. J'ai continué mon sadhan pendant 3 heures, mais quand même, la lourdeur était toujours présente.

**Ma réponse :** D'accord. Très bien. Je suis content de voir votre progression. Les Kriyas se produisent régulièrement pour vous sans même faire de sadhan. Parfois, vous rencontrez également des kriyas de manière agressive. Par conséquent, la chose importante ici est votre gestion du sadhan. Veuillez arrêter temporairement le sadhan si les kriyas se produisent de manière agressive. Sinon, veuillez le redémarrer lentement. Cela dépend de votre confort, il n'y a pas de moment précis pour recommencer formellement le sadhan.

### **Kriyas liés à la peur**

**Question :** Un praticien : Je ressens de la peur quand je fais une sadhan le soir. Je sens aussi que quelqu'un est avec moi. Donc, je ne peux pas terminer le sadhan, mais le matin, ça va. Comment puis-je surmonter la peur ?

**Ma réponse :** C'est seulement le kriya. Il n'y a rien à craindre du tout. Vous ne devriez pas arrêter votre sadhan pendant une telle période. S'il vous plaît soyez courageux. Vos karmas liés à la peur étaient nettoyés. Si vous avez peur et arrêtez votre sadhan, ces karmas ne seront pas nettoyés. De nombreux pratiquants de notre groupe ont également expérimenté le même type de kriya. Certaines femmes l'ont même vécu comme si elles étaient touchées par quelqu'un. Mais ce ne sont que des kriyas. J'espère que vous gardez votre maison ou votre chambre enfermée à l'intérieur pendant que vous faites un sadhan. Alors où est le problème ? Vous devez simplement subir l'émotion de la peur. C'est important. J'espère que vous le comprenez.

**Question :** Un praticien : J'ai ressenti quelques sensations. Mais je ne peux pas savoir précisément pourquoi j'ai ressenti

## Colonel T Sreenivasulu

une forte sensation de chaleur dans le dos jusqu'à la tête ; et dans mon corps devant. J'étais submergé par un sentiment semblable à de la peur.

Une tache noire est apparue devant la tête (yeux fermés). À ce moment-là, j'ai intensifié le chant de votre nom et de votre photo ainsi que d'autres gourous, puis tout s'est calmé ! Au moment précis où j'en ai fait l'expérience, de l'autre côté de l'immeuble où j'habite, un voisin a ouvert une fenêtre. Ce son était fort parce que ma fenêtre était ouverte ; J'habite au 5ème étage. Oui, mon esprit produisait de nombreuses pensées distrayantes, mais je n'arrêtais pas de réciter des noms et de penser aux images des gourous.

**Ma réponse :** Ok, très bien. Il semble que les kriyas se manifestent de manière plus intense. Mais observons cela davantage au cours des prochains jours. S'il vous plaît, n'essayez pas de vous souvenir délibérément du gourou lorsque des kriyas intenses se manifestent. Sinon, évidemment, les kriyas se calmeront. On ne devrait pas faire ça. Il faut simplement endurer les kriyas autant que possible et rester dans un état de témoin. Cela signifie les observer, subir l'émotion ou suivre le courant.

**Question :** Un praticien : Lors de ma pratique ce soir, j'ai eu des sensations de picotements sur tout le visage, surtout mon nez. Chaque fois que j'avais l'impression d'accéder plus rapidement aux kriyas. Quelques pensées surgissent en chemin, mais je peux enfin me concentrer. Ensuite, les couches ont commencé à se dissoudre. Elles ont été enlevés de mon champ d'énergie : la peur, la limitation et d'autres que je ne peux pas exprimer avec des mots. Je les ai sentis se dissoudre. C'était aussi comme si quelque chose était retiré de mon centre cardiaque. Ma respiration s'est tellement ralentie que j'ai pensé que je pourrais oublier de respirer. J'ai aussi senti mon cœur battre, comme lors des entraînements précédents. Tant de gratitude me vient au cœur.

Comment savoir quand je dois revenir ? Aujourd'hui, encore une fois, j'ai ressenti un peu de peur alors que je devenais plus profond, mais j'ai continué à essayer de m'abandonner

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

totallement et de faire confiance. Je suis devenu beaucoup plus conscient tout au long de ma journée et renforcé en ma présence.

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous souciez pas du moment où vous devez arrêter la méditation. Cela se fera tout seul. Qu'il en soit ainsi. N'oubliez pas que les kriyas se produisent involontairement pour vous sans aucun effort de votre part. Le même phénomène est également possible dans l'autre sens. Mais les kriyas en tant que tels peuvent continuer parce qu'ils se produisent 24 heures sur 24. Cependant, votre séance d'entraînement se terminera forcément en raison de douleurs dans les jambes ou d'autres perturbations. Par conséquent, il n'est pas nécessaire d'y penser du tout.

**Question :** Un praticien : J'ai peur de continuer le sadhan. À ce moment, je deviens pleinement comme un kali mata. Si cela se reproduit, que dois-je faire ? Cela se reproduira-t-il ? Habituellement, la continuité du kriya m'arrive. J'adorais et priais kali mata. Ma kula devi est kali mata. Est-ce que cela a un rapport avec cette expérience ? En faisant un sadhan, j'ai vu un triangle avec une tache en son centre.

**Ma réponse :** Il n'y a pas lieu de s'inquiéter du tout. Tout se passe pour votre bien. Cela se produit uniquement pour nettoyer votre karma. Le culte de kali que vous pratiquiez auparavant s'accumule également dans votre esprit subconscient sous forme de karma. Ces karmas doivent également être nettoyés. Tout se passe à cause de votre puja et de votre sadhan passés uniquement. Ces karmas doivent également être nettoyés pour votre bien. Ensuite, seul votre esprit commencera à entrer en samadhi. Sinon, ces karmas arrêteront votre croissance spirituelle.

S'il vous plaît, comprenez que vous êtes maintenant sur la voie du yoga. Le yoga est différent de la pratique religieuse. En raison de votre bon karma, comme le culte de Kali, etc., vous seul avez atteint ce stade. Shaktipat est la plus haute technique de yoga connue de l'humanité. Il n'y a pas besoin de s'inquiéter. Rien de fâcheux ne vous arrivera. Vous devez être courageux et vous abandonner à la divinité ou au gourou.

## Colonel T Sreenivasulu

Si les kriyas se reproduisent, veuillez utiliser la même technique dont je vous ai parlé.

Arrêtez temporairement votre sadhan et détournez votre esprit vers des choses matérialistes ou des activités mondaines. Les Kriyas s'apaiseront automatiquement. Après un repos d'un jour ou deux, vous pouvez recommencer ! Vous n'êtes pas la première personne à vivre ce genre de kriyas violents. D'autres sadhaks ont également connu de tels kriyas. Ils ont également fait la même chose. Par conséquent, ne vous inquiétez pas. Faites confiance à votre gourou et à l'ancien système de yoga.

**Question :** Un pratiquant : Je veux expliquer une situation de panique qui s'est répétée la nuit de notre initiation et hier. Je voudrais le mentionner en détail. La nuit de Shaktipat, vers 8 heures, j'ai éprouvé des difficultés à avaler et à respirer. Ma température corporelle a fortement chuté et j'étais sur le point de m'évanouir. Dans la terminologie de la guérison, il s'agissait d'une attaque psychique due à certains éléments.

Ainsi, il a été retiré et suivi d'une guérison complète. J'étais normal. Le même problème s'est produit hier à la même heure, également avec des symptômes similaires. Après récupération, ça s'est calmé. C'est pourquoi je veux expliquer cela en détail. C'était la première fois de ma vie qu'un tel traumatisme se produisait. La situation était quelque peu hors de contrôle. Même si j'avais eu des attaques psychiques auparavant, elles n'avaient pas créé autant de ravages. Pourriez-vous éclairer cela ?

**Ma réponse :** Ce ne sont que des kriyas. Vous essayez de le comparer avec d'autres formes de guérison, etc. Après Shaktipat deeksha, tous vos karmas commencent à être neutralisés. De toute évidence, tous ces kriyas agressifs peuvent commencer à se produire. Vous devez faire preuve d'abandon au gourou et rester calme, en les observant comme des témoins.

Si les kriyas deviennent agressifs, vous devez immédiatement arrêter de faire le sadhan et détourner votre esprit de toutes les choses spirituelles. Mais vous devez arrêter de comparer



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Shaktipat avec diverses autres choses. Shaktipat se trouve être une technique de yoga supérieure. Il est destiné à neutraliser tout votre karma, qu'il soit bon ou mauvais. Les bons karmas, comme adorer des dieux et des déesses, chanter des mantras, etc., seront également brûlés.

**Question :** Un pratiquant : Je n'étais pas sûr de dormir. J'avais expérimenté l'énergie essayant de me dominer. J'ai dû y faire face puis elle a disparu. J'ai eu des expériences formidables deux fois aujourd'hui. Un autre était dans l'après-midi, et j'ai vu un lézard sur ma main. Je ne pouvais pas bouger mon corps. Je ne pouvais même pas crier. Enfin réveillé avec un cri vraiment étrange ; d'autres ont été choqués de m'entendre pleurer. Je crois que c'était le rêve, mais je doute du précédent.

**Ma réponse :** Le premier a dû être l'état de Tandra, entre les états de rêve et de veille ! Ce doit être le kriya. Le second est un rêve étrange qui se produit généralement après l'initiation Shaktipat. Mais il n'y a rien à craindre à leur sujet. Ils se produisent pour votre propre bien, pour nettoyer votre karma. De nombreuses expériences aussi étranges pourraient également se produire dans le futur. Je suis content de voir votre progression. Continuez simplement votre sadhan de la même manière. Soyez brave.

### **Parler dans des langues inconnues**

**Question :** Un praticien : Ma pratique aujourd'hui. Je pouvais tellement me concentrer sur mon gourou et chanter mon mantra. Je me sentais connecté au centre de mon cœur et je n'avais pas besoin de juger mes pensées ou mes kriyas. Je me sentais excité de partager cela avec vous, mais quelque chose m'a dit que l'émotion venait de mon ego. Donc, je suis immédiatement retourné dans l'espace d'observation réel. J'ai ressenti tellement de paix ; J'avais aussi l'impression que même mon corps ne définissait pas tout ce que j'étais. Ensuite, je ne me suis pas senti attaché à mon corps d'une manière ou d'une autre.

Puis, quelques mots dans une langue différente me sont venus à l'esprit, et je n'ai pas pu m'empêcher de parler ces

langues, ces mots. Quand j'ai dit ce mot, j'ai senti que j'étais vraiment. C'est difficile à décrire avec des mots, mais je me suis connecté à quelque chose qui semblait très vrai et qui résonnait avec mon être. J'ai aussi eu un flashback de mon enfance. Je parlais dans une langue différente quand j'étais plongé dans la prière. Mais encore une fois, ce n'est qu'une expérience dans le passé.

**Ma réponse :** Très sympa. Ce que vous avez vécu sont des kriyas. Vous êtes en train de nettoyer votre karma accumulé dans le passé. Parler une langue inconnue est un phénomène bien connu après Shaktipat. Je suis très heureux de voir votre progression. Veuillez continuer de la même manière. Les flashbacks étaient vos karmas passés accumulés dans l'une de vos vies antérieures. Vous devez avoir eu une connexion solide avec cette langue. Ces impressions sensorielles se manifestaient probablement. Cela se produit généralement. Il est donc probable que vous les ayez expérimentées dans votre enfance, bien que vous n'ayez pas reçu d'initiation Shaktipat. Parfois, ces expériences se produisent également pendant l'état de rêve.

### **Résister aux kriyas pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Je voulais essayer quelque chose de différent ce matin car ma pratique est plafonnée à moins de 100 minutes. Habituellement, je pratique à 5h30 mais je me lève à 4h30. Je prends habituellement de l'eau, mais j'ai laissé tomber. Les énergies étaient tout de suite différentes. Les Kriyas ont commencé lorsque j'ai commencé mes prières aux "Moines de l'Ordre Shaktipat". Je pouvais revoir les visages de personnes que je ne reconnaissais pas. Des gens avec des demi-visages se sont présentés à moi et ont essayé de dialoguer avec moi, en me faisant des clins d'œil et en me souriant.

Puis j'ai ressenti un choc électrique sur ma tête autour du périmètre de mon crâne et un autre moindre dans ma région de Muladhara. Ensuite, une femme me proposait de faire l'amour. J'ai d'abord dit oui, puis j'ai refusé de garder mon intégrité. J'ai atteint confortablement 100 minutes de sadhan

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

mais je me suis senti fatigué par la suite. Ensuite, j'ai simplement pratiqué en m'allongeant sur le sol pendant un certain temps et j'ai fini par m'endormir. Je me suis réveillé très reposé. J'ai aussi ressenti des sensations électriques sur le haut de mon épaule gauche et de ma colonne vertébrale.

**Ma réponse :** Comme je l'ai dit plus tôt à plusieurs reprises, rappelez-vous simplement de ne pas arrêter ou résister aux kriyas pendant le sadhan, aussi contraires à l'éthique, désagréables, dégoûtants ou pécheurs qu'ils puissent être. Restez simplement un spectateur silencieux et observez les kriyas. C'est l'essentiel. C'est le principe du sadhan. Sinon, le karma accumulé ou les impressions sensuelles dans votre subconscient ne seront pas nettoyés. Enfin, s'il vous plaît rappelez-vous que quoi que les kriyas se produisent, c'est pour votre propre bien. Exercez simplement un abandon complet et suivez le flux des kriyas afin que vos karmas accumulés soient rapidement emportés.

### **Kriyas agressifs**

**Question :** Un praticien : Les Kriyas se produisent de mon Ajna Chakra à mon Sahasrara Chakra. Résultat, mes yeux se ferment. Mon esprit s'attarde sur l'Ajna Chakra, même en regardant la télévision ou en interagissant avec mes amis. Les Kriyas sont très forts et l'énergie tire vers le Sahasrara Chakra. Particulièrement aujourd'hui, le kriya est intense.

**Ma réponse :** S'il vous plaît ne vous inquiétez pas. Essayez de détourner votre esprit de toutes sortes de pensées spirituelles. Veuillez vous concentrer sur les problèmes de la vie courante. Regardez la télévision ou lisez les journaux, etc. Faites simplement autre chose que des activités liées à la spiritualité. Les Kriyas s'atténueront.

**Question :** Un praticien : J'ai des kriyas depuis la nuit. Depuis que j'ai dormi. J'ai senti des vibrations dans mon cœur et ma tête, mais j'ai dormi. Plus tard, à 1h00 ou 2h00 du matin, j'ai ressenti de fortes vibrations dans mon cœur et ma tête. C'était puissant, et une certaine énergie voulait que j'enlève les vêtements. Je l'ai fait. J'ai alors frotté mes mains sur mon corps et j'ai senti l'énergie se libérer. Le processus était intense

## Colonel T Sreenivasulu

et j'étais au lit. Je voulais me lever, mais les vibrations étaient toujours là, et d'une manière ou d'une autre, j'ai dormi pendant une heure. Ensuite, j'ai commencé mon sadhan après mon réveil. Les énergies dans ma tête, mes lèvres, mon nez et mes yeux étaient apparentes.

Encore une fois, les énergies étaient trop élevées, et j'ai finalement desserré mes vêtements et me suis abandonné aux énergies. Je me sentais mieux et plus connecté après cela. Et plus tard, quand je me suis levé de mon sadhan et que j'ai fermé les yeux pour voir la lumière dans mon troisième œil, j'ai vu un serpent vert enroulé. Est-ce que le serpent et ces kriyas indiquent quelque chose ? Veuillez guider.

Plus tard, je pouvais sentir une sensation de baiser sur mes lèvres. Pendant ma puja régulière, les kriyas se répétaient. Je me déplaçais comme un pendule d'avant en arrière. À la fin de ma puja, le mouvement s'est arrêté. Les émotions font partie de la vie et lorsque nous nous connectons avec quelqu'un. Ils sont naturels ; les émotions varient avec le temps, et les énergies seront toujours là.

**Ma réponse :** les Kriyas se produisent pour vous maintenant, à part entière. Il n'y a rien à craindre du tout. De toute évidence, vous ressentirez le mouvement énergétique dans tous les coins et recoins de votre corps. Mais pourquoi essayiez-vous d'arrêter les kriyas en vous frottant le corps avec vos mains ? Vous devriez éviter de le faire. Ils se produisent pour votre propre bien. S'il s'agit simplement d'un flux d'énergie, vous ne devez pas le gratter, le froter ou essayer de le ressentir avec votre main, etc. Sinon, les kriyas pourraient cesser de se manifester.

Enlever ou desserrer des vêtements est tout à fait normal. Vous pouvez le faire. La vision du serpent enroulé n'est que de bon augure. Les Kriyas se manifestent également sous forme d'émotions puisqu'ils font partie de la vie, comme vous l'avez dit. S'il vous plaît, n'essayez pas de leur résister pendant le sadhan, qu'ils soient agréables ou désagréables. S'il vous plaît, continuez votre sadhan de manière régulière. C'est tout ce que vous devez faire.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Question :** Un pratiquant : Aujourd'hui, les kriyas externes étaient à nouveau doux – quelques fois sont venus des hochements de tête, des mouvements pendulaires du corps, des rotations de la tête à gauche et à droite, des petits cercles faits avec la tête. Entre les mouvements, il y avait de longues périodes d'immobilité et d'apesanteur profonde.

Tout le corps se sentait électrisé – de nombreux petits courants apparaissaient dans tout le corps. Le chakra de la couronne avait également le courant électrique tout au long de la pratique. Il y avait aussi la grande vague d'énergie en spirale allant du Muladhara jusqu'à la couronne. Il y avait aussi une sensation de ramper sur tout mon corps, y compris mon front, et une vague expansive de petits courants remontant du bas de mon dos.

Encore une fois, le troisième œil pulsait comme si quelque chose le poussait de l'intérieur. En même temps, il y avait une sensation de ramper ressentie de l'extérieur. La poussée palpitante a été ressentie tout le temps.

Après un certain temps, une douleur étrange est apparue - d'abord juste dans le chakra Anahata. C'était comme une douleur sourde et creuse, comme s'il y avait une "boule de douleur" à l'intérieur de ma poitrine. Cela a duré peut-être 5 minutes. Puis la douleur est réapparue, mais cette fois à Muladhara, et y est restée quelque temps. Puis il a voyagé à nouveau – je l'ai ressenti aussi à Svadhisthana, Manipura, Anahata, Visuddha et Ajna. C'était le plus fort du Muladhara et de l'Anahata Chakra.

Après avoir fini l'entraînement, ça s'est arrêté immédiatement. Je me suis entraîné pendant 1 heure et 52 minutes, et encore une fois, c'était rapide.

J'ai également remarqué un changement dans ma vie quotidienne - les peurs, l'agrégation, l'agitation et la douleur - tout a disparu ! Je suis heureux, heureux et équilibré. J'ai même perdu tout intérêt pour certaines activités que je faisais auparavant - je suis plus concentré maintenant.

**Ma réponse :** Excellent. Vous faites l'expérience des kriyas à part entière. Il n'y a rien d'autre à faire que de continuer votre

## Colonel T Sreenivasulu

sadhan. Assurez-vous de garder toujours votre esprit concentré sur votre gourou. Sinon, le sens du moi ou un sentiment de fierté peut commencer à se développer. Vous devriez être dans un état d'observateur silencieux pendant que les kriyas se déroulent. Sinon, les kriyas eux-mêmes peuvent devenir de nouveaux karmas accumulés dans le subconscient.

**Question :** Un praticien : J'ai remarqué que mon système digestif devient irrégulier chaque fois que je franchis la barre des 5 heures dans mon Sadhan. Quelques jours auparavant, il était hyperactif, mais maintenant je vais bien. De plus, je suis perturbé pendant le sadhana ces jours-ci, ce qui n'était jamais le cas auparavant. Hier soir après 4h à Sadhan :

En dehors des doux Kriyas et des visions de rayonnement, j'ai beaucoup de pensées ces jours-ci. En fait, je n'ai jamais eu le problème des pensées qui surgissent dans mon Sadhan. De plus, il y avait de l'agitation en moi dans tous les aspects de ma vie pendant le Sadhan.

Un débat intérieur se produit sur la vie, l'illusion et la réalité. Des questions comme : Quelle différence cela fait-il si je meurs maintenant ou plus tard dans la vie si tout n'est qu'une illusion ? Si c'est maintenant, je ne me rendrai compte que plus tôt que tout est une illusion et que c'est fini. Si c'est plus tard, je m'en rendrai compte après tant d'années et j'en aurai fini avec ça.

En fin de compte, tout n'est qu'illusion, maintenant ou plus tard. Quelle est alors la réalité ? Et comment le savons-nous si tout est illusion ?

Aussi, l'énorme chemin de vie que j'ai suivi était juste pour rester dans cette illusion. Cela en vaut vraiment la peine ? J'ai l'impression d'être perdu partout.

**Ma réponse :** Excellent. Je suis très heureux pour vous. Ce ne sont que des kriyas. Il n'y a rien à craindre du tout. De même, aucune orientation n'est requise de votre part. Tout se passe correctement pour vous. Les pensées sont censées surgir, y compris le genre de débat intérieur que vous vivez. Laissez-les continuer. S'il vous plaît, ne résistez pas aux pensées. Il n'y a rien d'étrange à cela. Lentement et

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

régulièrement, votre esprit et votre vie commenceront à subir une transformation rapide.

**Question :** Un praticien : Je partage mes expériences de sadhan. J'ai expérimenté que toute ma chambre était remplie d'une lumière vive lorsque je fermais les yeux, comme si j'étais assis en plein jour J'ai concentré toute mon attention sur cette luminosité tout au long de mon sadhan. Mon corps était très léger et je perdais la sensation de ma respiration. J'ai ressenti des douleurs et des pressions occasionnelles aux oreilles, au ventre, au nombril et aux côtes, ainsi que des démangeaisons aux paumes. Des bouffées de chaleur et de froid, accompagnées de sueurs soudaines et de sensations de froid, sont également survenues.

Après mon sadhan, lorsque j'ai ouvert les yeux, j'ai ressenti de la peur car il faisait complètement noir dehors. Il était 00h40 heure locale à cet instant. La durée totale de mon sadhana était d'environ 3 heures et 40 minutes.

**Ma réponse :** C'est un très bon signe de kriya. Cela montre une excellente progression sur la voie du yoga. Je suis ravi de voir votre avancement. Veuillez continuer votre pratique de la même manière. Nous observerons davantage de choses dans les jours à venir.

**Question :** Un praticien : Je partage mes expériences de la nuit dernière pendant le sadhan. J'ai vécu des kriyas de flexion pendant près de 30 minutes. Ensuite, j'ai eu des visions de lumière vive, parfois très brillante. J'ai ressenti de nombreux kriyas dans la région de mon estomac ! J'ai également souffert d'une sévère céphalée en grappe du côté droit de ma tête et d'une forte pression dans mon oreille droite. Ma tête était anormalement lourde et il faisait très froid entre les deux. Tout au long de cette période, j'étais très agité. J'ai également éprouvé de nombreux kriyas dans mon système digestif, qui semble hyperactif. J'ai eu des selles inhabituelles tout au long de la journée. En milieu d'après-midi, j'ai eu une sévère céphalée en grappe. J'ai fait une sieste à 18h00 et ma tête tremblait. Après 3,5 heures, j'ai arrêté mon sadhan.

## Colonel T Sreenivasulu

Aujourd'hui, j'ai toujours des maux de tête persistants et un malaise.

**Ma réponse :** D'accord. Veuillez faire une pause d'un jour ou deux. Il semble que les kriyas deviennent un peu agressifs. Laissez-les se calmer un peu. Veuillez détourner votre esprit vers des activités mondaines normales. Vous pourrez reprendre votre sadhan plus tard. Rappelez-vous que le sadhan ne doit pas être pratiqué avec force sur notre chemin.

**Question :** Un praticien : La durée de mon sadhan était de 5 heures. Beaucoup d'émotions ont surgi au début. J'ai constamment perçu une luminosité sur mon chakra du troisième œil tout au long de mon Sadhan. J'ai également expérimenté des Kriyas physiques, tels que des flexions, des balancements, des rotations du corps et des rotations du cou. À un moment donné, j'ai senti quelque chose descendre de mon cou vers le chakra du cœur en suivant ma colonne vertébrale.

**Ma réponse :** Excellent. Les Kriyas se manifestent pour vous. Kundalini Shakti est activé et efface vos karmas passés accumulés. Vous n'avez pas à vous soucier de quoi que ce soit. C'est une expérience normale pour un sadhak après l'activation de la Kundalini. Continuez à pratiquer le sadhan de la même manière. Ayez une foi ferme en votre Guru.

**Question :** Un praticien : Dans la voiture sur le chemin du travail – j'ai ressenti des courants électriques sur le dessus de ma tête, mes poignets, mon front, mes bras, etc.

SOIR

J'ai ressenti de légers kriyas externes - des hochements de tête, des tirages de tête et des mouvements pendulaires du corps. J'ai senti des courants électriques sur le dessus de ma tête, à l'arrière de la tête et sur mon front. Je me suis entraîné pendant 30 minutes seulement à cause d'une immense fatigue.

Le prochain jour :

Tout au long de la journée, j'ai ressenti des courants électriques récurrents sur le dessus de ma tête et mes poignets, et mon corps était légèrement électrisé.

SOIR



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Les Kriyas ont commencé dès que j'ai fermé les yeux. Il y avait des mouvements répétitifs : mouvement pendulaire du corps, cercles du corps commençant dans le Muladhara, se pencher à gauche et à droite avec la tête. Les mouvements de tête les plus importants étaient les hochements de tête, de gauche à droite, et des cercles petits et grands. De plus, un motif à l'infini a attiré ma tête en l'air. Tous ces légers kriyas se sont répétés pendant les trois quarts du sadhan.

Le kriya principal était, encore une fois, le courant électrique. D'abord apparu sur le dessus de ma tête, puis plus à l'avant de la tête. Le corps se sentait électrisé. De petits courants apparaissaient sur tout mon corps. Les poignets étaient à nouveau proéminents. Un courant électrique solide dans la région la plus basse de mon dos se déplaçait légèrement le long de ma colonne vertébrale, créant presque une sensation de brûlure.

J'ai entendu de nombreux sons de claquement/craquement/explosions dans ma tête, accompagnés de petites explosions partout dans ma tête. J'ai ressenti un bruit de râle et un flux concentré de ces petites explosions - ressenties à l'intérieur de ma tête, au milieu de ma tête, je dirais dans la région de la glande pinéale.

Une sensation de ramper a été ressentie sur le front, les bras, les jambes et la poitrine.

À un moment donné, j'ai ressenti une énergie se déplacer plus intensément dans le Muladhara et monter en spirale. Cela s'accompagnait d'un peu d'excitation. Des images de différents lingams surgissaient dans ma tête, augmentant encore l'excitation. Cela a duré un certain temps, et l'énergie qui poussait s'est déplacée vers ma tête, faisant disparaître l'excitation.

Dans l'Anahata, j'ai ressenti une sensation de martèlement lourd - comme s'il y avait un pendule à l'intérieur, avec de l'énergie se déplaçant de gauche à droite, sous les deux seins. La sensation de martèlement s'est également déplacée vers le chakra Ajna. Plus tard, j'ai ressenti une douleur intense dans les régions d'Ajna et d'Anahata au lieu de battements.

## Colonel T Sreenivasulu

J'ai passé quart du sadhan dans un état méditatif profond - au plus profond de moi-même, sans ressentir le corps, la gravité, l'espace ou le temps. C'était du bonheur.

À la fin, j'ai senti un courant électrique solide partir du milieu du dos et remonter jusqu'au bas de la tête (là où la colonne vertébrale se connecte au crâne), poussant contre cet endroit. À la fin, la douleur est revenue - surtout à Ajna, puis aussi dans la région d'Anahata.

J'ai pratiqué pendant 2 heures et 30 minutes.

Les courants électriques n'ont pas complètement disparu. J'en ressens encore maintenant – aux poignets, au sommet de la tête. Ils continuent d'aller et venir.

**Ma réponse :** Veuillez noter que ce processus se poursuivra sur une période prolongée. Dans mon cas, le même genre de kriyas a duré des années, environ 4 ou 5 ans. Mais il n'y a tout simplement rien à craindre. Aucun mal ne vous sera fait, que ce soit physiquement ou mentalement. Veuillez continuer votre sadhan de la même manière, mais sans offrir aucune résistance aux kriyas qui se déroulent, y compris les pensées liées au sexe. N'oubliez pas non plus qu'il s'agit d'un très long voyage. Lentement et régulièrement, l'esprit subira la transformation nécessaire.

**Question :** Un praticien : Tout au long de la journée, comme d'habitude – activation de la couronne, courants électriques sur le dessus de la tête mais aussi sur le front, micro-explosions dans la tête, et quelques vibrations dans le Muladhara.

Les Kriyas ont commencé immédiatement lorsque j'ai fermé les yeux. Il y avait des mouvements répétitifs comme d'habitude - flexion du corps avec la tête à gauche et à droite, petits mouvements circulaires de la tête, mouvements circulaires plus proéminents de la tête et quelques tractions de la tête vers la droite et la gauche, ainsi que des hochements de tête.

Le protagoniste du sadhan était à nouveau le courant électrique - au sommet de la tête, avec différentes intensités, tout le corps était à nouveau électrofilé, ayant une sorte de

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

champ autour de lui. Il y avait une forte sensation de ramper sur les bras, la tête, le front et la poitrine. La couronne se sentait intensément électri  e, avec de nombreux courants concentrés. Il y avait une sensation de brûlure sur le dessus de la tête et à l'arrière de la tête.

Des micro-explosions se produisaient avec une intensité enorme - à un moment donné, partout dans la tête. C'était plusieurs points à la fois, et un flux concentré à l'arrière de la tête.

Au milieu de la tête, mais légèrement en arrière, un autre courant important "sautait" très fortement. C'était autour de la région de la glande pinéale. C'était même comme si quelqu'un frappait là avec un petit marteau, et ça faisait aussi un bruit explosif. Il se répéta rythmiquement pendant longtemps.

   un moment donné, toute la tête avait des courants et des sons explosifs, ainsi qu'une sensation de brûlure sur le dessus, devenant encore plus dérangement, et la tête me d  mangeait.

Il y avait une petite onde électrique qui est apparue dans le Muladhara, ainsi qu'une vibration constante - un mouvement d'énergie en spirale dans le corps. J'ai fortement senti le mouvement vibratoire en spirale dans le chakra Vishuddha, Manipura et Ajna.

Entre tous ces kriyas, le corps s'arrêtait et j'entrais profondément dans un état de méditation. Mon corps disparaissait. Je ne ressentais ni mon corps, ni la gravité, ni le temps, ni l'espace.

   la fin de ce sadhan, différentes douleurs sont apparues - d'abord dans le Svadhisthana, puis Manipura, puis une douleur intense dans le chakra Ajna. J'ai également senti une poussée de Muladhara    Svadhisthana, qui a provoqué une douleur plus intense.    la fin, j'étais épuisé et vidé de mon énergie.

J'ai pratiqué pendant 2 heures et 20 minutes.

Aujourd'hui, depuis le début de la journée, des courants électriques sont apparus sur le dessus de la tête. Cela semble se produire tous les jours maintenant.

**Ma réponse :** D'accord. Très bien. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas de la douleur à la racine et dans les régions du deuxième chakra. Ils arrivent parfois. Quelques-unes de nos pratiquantes s'en sont également plaintes. La douleur devrait disparaître après un certain temps.

**Question :** Un pratiquant : Les kriyas ont commencé dès que je me suis assis pour faire un sadhan. D'abord, le mouvement doux de tout le corps vers la gauche et la droite est venu. Les cercles ont commencé à s'étendre et sont devenus très grands après un certain temps, de sorte que tout le corps bougeait, y compris les fesses qui étaient soulevées du siège de méditation.

Ensuite, le mouvement de lancer les bras en l'air et de les ramener au sol est venu, puis il s'est transformé à nouveau en mouvement d'adoration de Dieu. Hier après-midi, je suis resté longtemps dans la position de Dhandawat. Pendant ce temps, diverses activités sont survenues - la première était le mouvement d'un pendule à nouveau, tout le corps à gauche et à droite, ce qui a pris beaucoup de temps. La sensation de brûlure le long de la colonne vertébrale est venue avec, ainsi que des fourmillements électriques sur le haut de mon dos et sur la couronne.

Le mouvement suivant était celui du bassin – il se déplaçait vers l'avant et vers l'arrière, avec une intensité vigoureuse, et cela a duré également pendant une longue période. Ensuite, la tête s'est déplacée dans les airs sans reposer le front sur le sol. Les mouvements se sont échangés pendant un certain temps. J'ai commencé à entendre le bruit de l'eau courante dans mon oreille gauche – et c'est devenu assourdissant. Dans l'oreille droite, il y avait un son sourd et bourdonnant qui pulsait. Les deux sons sont restés avec moi jusqu'à la fin du sadhan.

Je me suis remis en position assise et mon corps a commencé à bouger comme un pendule, ce qui a duré longtemps. Puis il a recommencé à tourner en rond. Cette fois, les cercles me jetaient du siège de méditation dans toutes les directions. Les bras atterrissaient sur le sol et montaient à un rythme très

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

élevé. Ensuite, j'ai senti que les cercles gravitaient davantage vers l'arrière, et j'ai donc finalement été tiré vers l'arrière.

Je me suis reposé dans la position Savasana. Le premier mouvement tournait la tête à gauche et à droite à un rythme très élevé. Ensuite, les jambes ont commencé à bouger – la jambe gauche tournant à gauche, la jambe droite tournant à droite. Puis les genoux montaient et descendaient, se pliant et s'étirant. Ensuite, les genoux pliés se sont joints et ont commencé à se déplacer vers la gauche et la droite. Ensuite, les pieds se sont joints et les genoux se sont ouverts sur les côtés. Puis les hanches ont commencé à bouger. Dans cette position, les fourmillements électriques sur la partie supérieure de mon dos ont commencé à devenir plus intenses. Les genoux se sont levés et ont commencé à se toucher.

Après cela, le mouvement de la tête a recommencé – à gauche et à droite.

Je suis ensuite retourné à la position assise et mon corps a commencé à effectuer le mouvement de pendule. Au bout d'un moment, cela s'est transformé en d'énormes cercles - cette fois, mes bras étaient pliés et mes coudes étaient posés derrière moi sur le sol. Après un moment, je suis revenu à une position plus centrale et les vastes cercles ont continué. Ma tête s'est jointe - elle bougeait si dynamiquement que mes cheveux allaient dans toutes les directions. C'était puissant, mais après un moment, j'ai aussi commencé à me sentir nauséux. Le mouvement est alors redevenu un pendule, mais la sensation de malaise a continué et est devenue plus forte. La vision d'hier – de la femme qui sera brûlée – est brièvement revenue.

La sensation de nausée est devenue si forte que j'ai dû arrêter la pratique. J'avais une sensation de vertige intense dans ma tête, comme si j'étais en état d'ébriété. J'avais aussi froid et j'avais besoin de m'allonger. J'ai pratiqué pendant 1 heure.

Hier, il y a eu deux moments où j'ai ressenti un courant électrique sur le dessus de ma tête ; cela s'est également produit pendant la journée lorsque je faisais du vélo, mais

c'était très intense et de courte durée. Il faisait très doux pendant le dîner, mais j'ai ressenti cette sensation de façon constante.

**Ma réponse :** l'énergie Kundalini est soit éveillée, soit stabilisée après l'initiation Shakthipat. Dans votre cas, puisqu'elle était déjà éveillée, elle va maintenant se stabiliser lentement et régulièrement. Cependant, vous êtes en sécurité maintenant. Par conséquent, il n'y a rien à craindre du tout. Vous devez continuer votre pratique de la même manière régulièrement.

**Question :** Un pratiquant : Je me suis assis dans la séance de sadhan pendant environ 40 minutes. J'ai ressenti une forte montée d'énergie se déplaçant dans tout mon corps. Les mouvements de mon corps et de mon cou étaient assez forts, et j'ai ressenti une étrange obscurité partout. De nos jours je m'assois pour la sadhan sans aucun soutien, mais je doute, Guru Ji. Je ne sais pas si les pensées surgissent d'elles-mêmes ou si je les pense délibérément. Cependant, la séance est vraiment paisible.

**Ma réponse :** Excellent ! Essayez de vous asseoir plus longtemps, et avec le temps, cela s'améliorera naturellement. Les pensées qui surgissent pendant le sadhan ne sont que des kriyas. Vous ne les pensez peut-être pas délibérément. C'est très courant, et vous n'avez qu'à vous asseoir dans un état de témoin, en les observant dans votre esprit. Laissez les pensées surgir ; bientôt, ils disparaîtront aussi. Chantez mentalement votre mantra et concentrez-vous simultanément sur l'image de votre gourou.

**Question :** Un pratiquant : Je voudrais partager mon expérience de ma dernière séance de sadhan. J'ai expérimenté plusieurs kriyas de flexion vers l'avant et mon corps est resté immobile dans cette position pendant environ 30 minutes. J'ai expérimenté une vision de rayonnement brillant tout au long du sadhan. J'ai principalement expérimenté des kriyas subtils de rotations et de balancements au début. À un moment donné, j'étais allongé et j'ai observé l'éclat brillant pendant un momen. Ensuite, je suis revenu en position assise et mon œil

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

gauche s'est ouvert pendant une seconde avant de se refermer.

Tout au long du sadhan, j'ai ressenti une explosion d'énergie intense avec des sensations de frissons qui sont parties de ma région cardiaque et se sont propagées dans tout mon corps. J'ai entendu des sons provenant de mon cœur, de ma gorge et des chakras sacrés, l'un après l'autre, dans une séquence. J'ai vécu des courants et des douleurs dans les régions du cœur, des pieds, des paumes, de l'estomac, du cou et du dos. Les kriyas ont commencé par des rotations, des flexions et des balancements de gauche à droite, ainsi que des mouvements d'avant en arrière agressifs du cou.

La durée du sadhan était de 4 heures. Tout au long de la journée, j'étais conscient des kriyas, ressentant des courants qui circulaient, rampaient et des douleurs dans les mains, l'estomac, les côtes, les pieds et le cou. Certains jours, je ressens une dépression soudaine, surtout après le réveil, lorsque je suis encore au lit tôt le matin, entre 5h30 et 6h30. Veuillez me guider.

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas de la dépression que vous vivez, car cela fait également partie des kriyas. Souvenez-vous que les kriyas se manifestent dans le corps physique et les quatre autres enveloppes. C'est la première fois que vous signalez des kriyas au niveau de Manomaya Kosha, ou la gaine de l'esprit. Il est évident que vous traverserez toute la gamme des émotions en tant que kriyas. Continuez simplement à les observer comme un spectateur muet.

Bien que la dépression soit un kriya désagréable, permettez-lui de se manifester sans y résister. Abandonnez-vous simplement entièrement à la divinité ou à l'énergie cosmique. Cependant, si vous trouvez les kriyas insupportables en ce qui concerne la douleur que vous ressentez, je vous conseille de suspendre temporairement votre pratique de sadhana pendant un jour ou deux. C'est tout ce que vous devez faire. Sinon, l'expérience de éclat brillant est un bon kriya.

### **Kriyas pendant le sommeil**

**Question :** Un praticien : Excusez-moi si cette question a déjà été abordée. Je ne peux pas me rappeler. Est-ce que les kriyas se produisent pendant le sommeil ?

**Ma réponse :** les karmas ne sont pas éliminés pendant l'état de sommeil. Par conséquent, tant que la kundalini éveillée est active, il n'y a pas de nettoyage karmique qui se produit en soi. Cependant, les cycles de sommeil sont strictement contrôlés par l'énergie éveillée de la kundalini. Par conséquent, bien que les kriyas durent 24 heures sur 24, on dit que les karmas ne sont pas détruits. D'autres formes de nettoyage liées au corps interne se poursuivent néanmoins.

### **Manifestation des kriyas**

**Question :** Un praticien : J'ai quelques questions sur notre Shaktipat. Lorsque le kriya tarde à se matérialiser, devons-nous faire quelque chose pour créer un terrain propice à sa survenue ? Ou devons-nous simplement continuer à réciter le mantra en dehors de la méditation quotidienne sans rien attendre ?

Deuxièmement, comment pouvons-nous faire face à des situations telles que des problèmes familiaux et des difficultés financières ? Ces situations sont-elles déterminées par notre destin ? Alors que nous faisons les efforts nécessaires, devons-nous finalement accepter et laisser l'accomplissement de notre destin entre les mains de la volonté divine ? Est-ce que notre seul devoir consiste à pratiquer la méditation quotidienne après avoir emprunté cette voie ?

**Ma réponse :** Si vous aviez lu correctement mon livre, les problèmes mentionnés ci-dessus auraient été clarifiés. J'ai également demandé aux sadhaks de lire les questions et réponses compilées. Le livre a déjà été déjà partagé. Ce livre aurait résolu la plupart des questions courantes. Vous me posez encore et encore les mêmes questions et concepts de base. Néanmoins, je vais certainement l'expliquer une fois de plus.

Il n'y a rien à faire de particulier pour favoriser la manifestation des kriyas sur notre chemin. Ils se manifestent



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

dans votre corps uniquement grâce à la grâce ou à la volonté de votre Guru ! Par conséquent, il est suggéré que chaque fois que vous vous asseyez pour votre sadhan, vous vous concentriez sur votre Guru et le mantra qui vous a été donné, chargé de Shaktipat. En dehors de cela, il n'y a pas d'autre technique qui puisse vous aider à provoquer la manifestation des kriyas. Vous devez vous abandonner complètement à la divinité ou à votre Guru. C'est aussi simple que cela ! L'énergie Kundalini est le pouvoir cosmique suprême qui est pleinement conscient. Comment quelqu'un pourrait-il faire quelque chose pour renforcer son impact ?

La seule chose que vous êtes censé faire, et que vous pouvez faire, est de VOUS RENDRE AU POUVOIR. En d'autres termes, ne rien faire ! C'est l'essentiel. Concernant vos problèmes mondains, ils ne sont que le reflet de vos karmas internes. En réalité, tout ce que vous vivez n'est que le reflet de votre propre être intérieur. Rien ne peut être fait pour échapper au karma, si ce n'est le brûler complètement. Cela ne peut être accompli qu'en le vivant pleinement. Cependant, la Shaktipat aide à atténuer l'impact du karma en termes d'intensité. Enfin, rappelez-vous également que tout le reste, qu'il s'agisse de bonnes actions ou de mauvaises actions, est également atténué après la Shaktipat. Soyez donc prêt pour les deux.

### **Kriyas liés à la lumière**

**Question :** Un praticien : Je partage mes expériences de la dernière nuit en sadhan. Cela a duré environ 4h15. J'ai eu des kriyas de flexion vers l'avant, mon corps est devenu droit et une lumière jaune brillante a commencé à apparaître. Ensuite, mon corps a commencé à tourner, à s'arrêter et une lumière jaune vif est apparue. Puis, seule la lumière jaune vif était visible et s'est agrandie partout. Au bout d'un moment, mes bras se sont étirés et j'ai eu l'impression que tout mon corps prenait un bain de soleil dans la lumière jaune vif. Mon corps devenait de plus en plus froid. Parfois, tout mon corps se balançait de gauche à droite, s'inclinait en avant et en arrière et tournait, tout en restant concentré sur la lumière jaune vif.

Près du chakra du cœur, il y avait des mouvements le long de la colonne vertébrale, et des courants circulaient également dans la nuque.

**Ma réponse :** Excellent ; l'expérience d'être entouré par la lumière tout autour est un très bon kriya. Je suis ravi de voir votre progression. Veuillez continuer votre pratique de la même manière. Restez simplement concentré sur votre sadhan de la même manière. Vous commencerez à observer des avantages significatifs en termes de transformation de votre esprit.

### **Kriyas liés au toucher**

**Question :** Un praticien : Je pratique régulièrement le sadhan et les kriyas se manifestent constamment. Je ressens de nouvelles vibrations dans la partie inférieure de mon œil et de mon oreille. Aujourd'hui, vers 4h00 du matin, j'ai vécu une expérience étrange ; j'ai ressenti la présence de quelqu'un dans ma chambre. J'étais sur le point de me réveiller quand quelqu'un a touché ma cheville. Je ne savais pas quoi faire. J'ai ouvert les yeux et je n'ai trouvé personne.

**Ma réponse :** Il n'y a rien de particulier à cela. Si vous avez suivi les expériences de nos pratiquants, certains d'entre eux ont connu un type de kriya similaire. Il n'y a rien à craindre. Ils se produisent uniquement pour nettoyer votre karma. Soyez simplement courageux. Si vous pensez à des esprits ou à des démons, ne vous inquiétez pas du tout. Après Shaktipat, un pratiquant est protégé par l'énergie éveillée de la kundalini tant que le sadhan est effectué régulièrement. C'est tout ce que vous avez à faire. Je comprends que cela puisse être un kriya un peu effrayant pour vous, mais de tels kriyas sont également nécessaires pour vous. C'est ainsi que votre karma lié à la peur sera nettoyé. Il vous suffit de les supporter comme n'importe quel autre kriya inconfortable.

### **Type rare de kriyas**

**Question :** Un pratiquant : La nuit dernière, je me suis réveillé avec un choc électrique dans les deux oreilles simultanément, ce qui était assez douloureux. Guru Ji, êtes-vous au courant d'un tel kriya ?

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Ma réponse :** Très intéressant. Je n'ai pas rencontré ce type de kriya auparavant. Néanmoins, il semble être un kriya uniquement car les kriyas sont connus pour se manifester de différentes manières.

### **Kriyas sur Ajna Chakra**

**Question :** Un praticien : Aujourd'hui, je me suis rendu compte que la partie entre mes sourcils continuait à me démanger. Je ne peux pas porter de tilak sur mon troisième œil, que ce soit un roli ou un bindi. Ce n'était pas une démangeaison de la peau ou autre. Pourtant, je veux que cette zone du troisième œil soit naturelle sans que rien ne soit appliqué sur cette zone. Pourquoi cela arrive-t-il, Guru Ji !? Cela se produit depuis plus de 10-15 ans environ. Je demande vos conseils à ce sujet.

**Ma réponse :** Très intéressant. Je suis heureux d'entendre parler de vos expériences. Oui, ce sont des kriyas qui se produisent spécifiquement au chakra Ajna Ils peuvent être un peu inconfortables. Vous devez les supporter, mais je suis très heureux pour vous. Veuillez continuer votre sadhan de la même manière.

**Question :** Un pratiquant : J'ai eu un mal de tête pendant trois jours, parfois léger et agité. Cela a commencé quand j'ai ressenti une forte énergie sur mon chakra Ajna et ma tête pendant que je faisais un sadhan. Dois-je arrêter ou continuer à le faire ?

**Ma réponse :** Il est possible que cela soit dû à une certaine lourdeur. Ce n'est peut-être pas un mal de tête au sens classique du terme. Vous pouvez faire une pause temporaire d'un jour ou deux. Mais il n'y a rien à craindre à ce sujet. Ce type de kriya est généralement expérimenté lorsque l'énergie kundalini éveillée rencontre un karma fort en opposition.

### **Les émotions comme kriyas**

**Question :** Un pratiquant : Se mettre en colère et exprimer sa colère est-il un kriya ? Je suis très en colère contre mon mari, et j'ai l'impression de perdre tout contrôle. Mais cela lui fait mal. Est-ce que cela va produire du karma ? Mais Guru Ji ! Je suis en train d'exploser comme jamais auparavant.

## Colonel T Sreenivasulu

**Ma réponse :** Après quelques semaines de sadhan régulier, l'esprit commence à devenir plus sensible. Par conséquent, les sadhaks peuvent exprimer leur colère envers les membres de leur famille ou leurs collègues de travail. Mais l'énergie éveillée de la kundalini fera en sorte que cela se produise comme un kriya. Cela s'accumule généralement sous forme de karma frais, car le sadhak ne sera pas en mesure d'exercer une impartialité adéquate pendant de tels moments d'expression émotionnelle intense. Cependant, un tel karma frais ne sera pas suffisamment fort pour causer des problèmes ultérieurs et pourra être effacé plus tard lors du sadhan. Mais il ne faut pas trop résister non plus.

# Shaktipat

## Questions théoriques sur Shaktipat

**Question :** Un praticien : La présence d'un yogi (praticien Shaktipat) a-t-elle une influence sur les autres membres de la famille, sur le lieu de travail, etc. ? Est-ce possible, Gourou Ji?

**Ma réponse :** Non, s'il vous plaît. Shaktipat est strictement une affaire privée qui concerne uniquement le pratiquant lui-même.

**Question :** Même praticien : Quelle influence un yogi peut-il avoir dans la société et dans la vie des autres uniquement par sa présence ?

**Ma réponse :** J'ai posé cette même question à un grand homme il y a longtemps, dans les recoins reculés des chaînes himalayennes. Mon propre Guru Ji m'a suggéré de poser cette question à cet homme éminent. Sa Sainteté a déclaré que l'impact d'un yogi est limité, car il s'agit d'une entreprise privée. Cependant il a ajouté que le yogi peut allumer un million de lampes sans perdre sa propre luminosité. Ainsi, un yogi peut avoir cet effet. Sa simple présence peut ne pas avoir un impact majeur. Cela peut être minime si l'on considère une seule lampe, mais un million de lampes peuvent avoir un effet considérable. J'espère que vous comprenez maintenant l'idée.

**Question :** Un praticien : Honnêtement, je n'ai rien ressenti après ou pendant l'initiation.

**Ma réponse :** Très bien, s'il vous plaît, ne vous inquiétez pas. L'énergie cosmique est très subtile dans sa forme primordiale.

## Colonel T Sreenivasulu

Ce que les gens ressentent ce sont les kriyas ou les réactions qui se manifestent progressivement. Cela dépend des conditions psychiques qui prévalent. Si ce n'est pas maintenant, ils se manifesteront plus tard. Puisqu'il s'agit d'un pouvoir divin, il ne peut pas être prédit comme nous le faisons avec des énergies grossières en laboratoire scientifique. S'il vous plaît, ne concentrez pas du tout votre esprit dans cette direction. Le pouvoir cosmique est conscient et omniscient. Il répandra ses bénédictions uniquement lorsque le pratiquant de yoga s'abandonnera sincèrement à lui. Sinon, il ne manifestera pas son impact simplement pour satisfaire la curiosité d'un praticien. C'est un point très important à noter. Un pratiquant ne peut pas tromper Dieu ou le pouvoir cosmique.

### **Système Shaktipat**

**Question :** Un praticien : Est-ce que notre chemin est celui du Jnana Yoga ou du Karma Yoga ?

**Ma réponse :** Notre chemin n'est pas un système de yoga indépendant. Cependant, tous les systèmes de yoga convergent vers notre chemin après l'éveil de l'énergie de la Kundalini chez un pratiquant. C'est pourquoi notre chemin est appelé Mahayoga ou le grand chemin. Il n'est pas destiné à tout le monde comme c'est le cas dans d'autres systèmes de yoga indépendants. Il s'adresse à ceux qui ont déjà atteint un stade particulier de leur évolution spirituelle que ce soit dans leur vie passée ou dans leur vie actuelle. Habituellement, ces personnes sont destinées à rejoindre notre chemin. Cela se produit automatiquement selon leur destin.

C'est pourquoi notre chemin est davantage une étape de l'évolution spirituelle qu'un système de yoga indépendant. Dans notre cheminement, tout ce qui s'applique aux systèmes de yoga indépendants comme l'Ashtanga Yoga, le Raja Yoga, le Bhakti Yoga, le Karma Yoga et même le Jnana Yoga est tout aussi important et applicable, à l'exception des étapes préparatoires. La seule différence est qu'un praticien n'a pas besoin de faire d'efforts volontaires. Tout se produit naturellement pour eux, à condition qu'ils ne fassent rien. Par

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

conséquent, pour rester dans cet état de spectateur silencieux et ne rien faire, un pratiquant doit s'asseoir dans une posture méditative. J'ai mentionné que s'asseoir pour un sadhan est plus une formalité qu'une exigence technique.

Une fois qu'un pratiquant a atteint certains niveaux, chaque moment de la vie, que ce soit pendant le sadhan ou autrement, devient uniquement le sadhan. Je suis surpris que vous ayez encore ce doute. J'ai également développé cela dans mon livre. Enfin, rappelez-vous que notre parcours ressemble à passer du lycée au collège. Évidemment, tout ce qui est appris à l'école ne sera plus pertinent, pourtant certaines connaissances sont évidemment applicables. C'est la même chose ici. J'espère que votre doute est maintenant dissipé.

### **Shaktipat deekshadhikara**

**Question :** Un praticien : J'ai l'impression que vous avez donné Shaktipat deekshadhikara à des personnes ayant très peu de connaissances. Ne serait-il pas préférable de commencer par donner d'abord le mantra et, après quelques mois d'observation, de donner ensuite la Shaktipat deeksha ? Ai-je parlé hors tour ?

**Ma réponse :** Veuillez laisser la décision à Sa Sainteté Swami Sahajanand Tirtha. Quel que soit le deekshadhikara que je donne, c'est uniquement selon les instructions de Sa Sainteté. Je vous suggère, s'il vous plaît, de ne pas vous en soucier du tout. Comme je l'ai dit plus tôt, si une personne a reçu Shaktipat deekshadhikara, cela ne signifie pas qu'elle est spirituellement plus élevée que les autres.

Devenir un Shaktipat Guru dépend simplement du karma de la personne. C'est son propre sadhan. De plus, cela implique beaucoup de responsabilités. Pour être honnête, je n'ai jamais été intéressé à devenir un Shaktipat Guru à l'origine. Mon Guru ji, Sa Sainteté, a insisté à plusieurs reprises pour que j'honore la décision. Sinon, j'aurais été heureux d'être seul, concentré uniquement sur mon sadhan.

**Question :** Un praticien : Quelles sont les qualifications, les prérequis, les qualités et les réalisations requises pour qu'un pratiquant de Shaktipat obtienne Dheekshadhikara (la

permission d'initier un autre à la Shaktipat) ?

**Ma réponse :** Aucune qualification requise. Tout cela dépend des bénédictions du pouvoir cosmique suprême. C'est une question de destin, cela se produit en fonction de l'équilibre karmique. Cela ne signifie pas que la personne qui a reçu Shaktipat Deekshadhikara est spirituellement plus remarquable que les autres. Il s'agit davantage de seva au Guru, de service envers le Guru.

De plus, cela entraîne beaucoup de responsabilité pour la personne à qui Shaktipat Deekshadhikara a été confié. C'est tout. J'ai longtemps refusé d'accepter Deekshadhikara de mon Guru ji, Sa Sainteté Swami Sahajanand Tirtha. Finalement, j'ai dû l'accepter en raison de mon propre équilibre karmique. C'est tout. S'il vous plaît, ne vous concentrez pas trop sur cela.

**Question :** Un praticien : Comment un gourou décide-t-il qui perpétuera la lignée ?

**Ma réponse :** Cela se produit selon le destin. Généralement des sadhaks sérieux naturellement. Certains d'entre eux seront choisis pour cette tâche sacrée à l'avenir. Cependant, il y a un hic : les pratiquants sélectionnés pour ce devoir sacré ne doivent pas nécessairement être les plus avancés spirituellement. Ce sera finalement un sadhan pour les pratiquants choisis comme gourous, car c'est une responsabilité et un fardeau supplémentaires pour eux. J'espère que vous avez compris l'idée maintenant. Guru seva (service) peut être accompli de différentes manières, pas nécessairement en perpétuant la lignée. Il est en réalité très difficile de dire comment les praticiens sont choisis.

Pour ma part, je laisse cela à la puissance cosmique suprême elle-même. Après tout, c'est aussi mon sadhan. En fait, mon Guru ji, Sa Sainteté Swami Sahajanand Tirtha, m'a demandé d'écrire un livre sur la science de la transmission du Shaktipat deeksha dans le but d'aider les futurs Shaktipat Gurus. Évidemment, le sujet abordera également la question de la transmission du deekshadhikara ou comment choisir les futurs gourous. Ainsi, ce livre devra couvrir deux thèmes



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

différents ; l'un sur le sujet de la transmission du Shaktipat deeksha et l'autre sur la question du choix des futurs gourous. Pour l'instant, je suis seulement impliqué dans la première partie. Par conséquent, je n'ai pas les connaissances suffisantes pour écrire même la première partie de ce livre. Un jour, il verra peut-être la lumière par la grâce de mon Guru ji, Sa Sainteté. Par conséquent, je n'ai pas beaucoup d'idée concernant votre question ci-dessus sur la deuxième partie du livre.

### **Impact sur la vie extérieure après Shaktipat**

**Question :** Un praticien : Au cours des deux derniers jours, j'ai l'impression que ma pratique s'est répandue dans d'autres parties de ma vie. Ainsi, je constate que lorsque je conduis, que je suis assis, que je suis allongé, que je lis ou que je vois un récit particulier, je prends conscience des kriyas physiques. J'ai aussi eu quelques vieux souvenirs positifs qui sont apparus au cours des deux derniers jours.

Il y a eu des moments où j'étais heureux. Et pour moi, c'est intéressant parce que lorsque j'ai parlé pour la première fois à Guru Ji, j'avais l'impression de vivre une histoire dont j'étais très fatigué. Et juste après l'initiation, j'ai eu un aperçu de certains thèmes karmiques "négatifs" dans ma vie. Ainsi, me souvenir de certains des épisodes brillants de l'histoire était inattendu. Mais ensuite, j'ai pensé que c'était aussi du karma. Il y a des côtés positifs et négatifs à prendre en compte. Et ce karma est également en train d'être purifié.

Et cela a été accompagné d'une sensation de brûlure au niveau du chakra de mon cœur. Et lorsque j'ai pensé à cela, j'ai eu peur de perdre ces souvenirs. Mais ensuite, je me suis rendu compte que même ces choses sont éphémères et que les souvenirs dureront aussi longtemps que cette incarnation durera. Mais la déconstruction du karma qui leur est associé est ce qui se produit.

Je trouve des idées et des liens passionnants parmi les kriyas. Cependant, la tendance à l'analyse est une caractéristique de cet esprit. Est-ce que ce karma est également en train d'être purgé ? Donc, en ce moment, j'ai l'impression que je pourrais

dire quelque chose presque tous les jours. Et je partage peut-être trop.

**Ma réponse :** Tout est impacté de manière globale après l'initiation de Shaktipat. Cela inclut votre intellect, votre esprit, votre corps et le monde extérieur. À cet égard, permettez-moi de vous rappeler que le monde extérieur que vous subissez est une projection de ce qui s'est accumulé dans votre esprit subconscient sous forme de karma. Par conséquent, il n'y a rien d'étrange dans vos expériences. Celles-ci se poursuivront sur une période prolongée, affectant ainsi le nettoyage de vos karmas.

**Question :** Un praticien : Je pratique rarement le sadhan et j'expérimente rarement les kriyas. Mais ce qui me dérange, c'est mon esprit hyperactif ; je ne peux pas bien me concentrer avec mes pairs. Cela est probablement dû à mon karma passé. J'ai l'impression que toutes les mauvaises choses que j'ai faites à mes pairs dans le passé me sont maintenant renvoyées. S'il vous plaît, Guru Ji, y a-t-il un mantra pour me repentir de mes péchés passés ? S'il vous plaît, guidez-moi.

**Ma réponse :** S'il vous plaît, comprenez que tout ce que vous subissez est le résultat de vos karmas passés, c'est-à-dire vos actions passées. Ces karmas peuvent provenir de vies antérieures ou de votre vie actuelle. Après l'initiation Shaktipat, ces karmas commenceront à être neutralisés, ce qui entraînera un changement holistique dans votre vie.

Vous commencerez à atteindre une véritable paix d'esprit et du bonheur. C'est un processus continu. Mais pour cela, vous devez pratiquer régulièrement la méditation. Si vous dépendez uniquement des mantras pour résoudre vos problèmes, ceux-ci deviendront de nouveaux karmas pour vous.

La science du mantra est aussi pragmatique que n'importe quelle autre science physique, bien qu'elle se soit développée dans des temps anciens. Cela signifie que vous devez également pratiquer le mantra sur une période prolongée, même pour obtenir des avantages matériels. Cependant, vous finirez par perdre une vie. On ne peut pas prédire si ce

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

mantra sera fructueux pour vous au rapidement ou non. Vous êtes un homme mûr et instruit. J'espère que vous comprenez ce que j'essaie de dire.

Si vous recherchez des pouvoirs surnaturels vous venir en aide, veuillez également comprendre ce qui arrivera à votre karma accumulé dans votre subconscient. Par conséquent, du point de vue du karma, Shaktipat est la meilleure option pour vous. Cela réduira l'impact de votre karma et le nettoiera rapidement. Bien sûr, votre bon et mauvais karma seront anéantis. N'est-ce pas la meilleure option pour vous ?

S'il vous plaît, comprenez cela, abandonnez-vous totalement à la divinité et pratiquez la méditation. En tout cas, je ne traite pas de la science des mantras destinés à des bénéfiques matérialistes. C'est une pratique de yoga différente. Je n'en ai aucune idée. Le mantra que je vous ai donné était destiné à un but différent, celui de transférer l'énergie cosmique dans votre corps et d'éveiller l'énergie kundalini. Cela a déjà été fait dans votre corps.

Tout ce que vous avez à faire est de le laisser se déployer. Cela signifie simplement s'asseoir pour méditer et ne rien faire! Ne faites rien d'autre que de concentrer votre esprit sur votre gourou et le mantra. Aussi simple que cela ! J'espère que vous avez maintenant une meilleure compréhension de ce sujet.

**Question :** Un pratiquant : Je voulais savoir si, malgré l'expérience de l'énergie de la kundalini, pratiquer le sadhan améliore quelque chose ? De plus, les visions ou les images que nous pouvons voir sont-elles liées à l'oxygène dans le cerveau ?

**Ma réponse :** Je ne comprends pas correctement la première question. S'engager dans le sadhan signifie s'asseoir et ne rien faire formellement, permettant ainsi à l'énergie éveillée de la kundalini de nettoyer les karmas. Pendant que les karmas sont nettoyés, l'impact est ressenti sous forme de kriyas. Sinon, comment quelqu'un peut-il expérimenter l'énergie de la kundalini ? On ne peut même pas ressentir les énergies les plus grossières tout en subissant des examens médicaux

## Colonel T Sreenivasulu

comme les rayons X, les IRM, etc.

L'énergie Kundalini est si subtile. C'est purement Maya ou l'illusion. Sa nature ne peut pas être comprise par l'intellect humain. Elle doit se révéler d'elle-même. Ainsi, j'ai répondu aux deux points soulevés dans cette question concernant l'expérience de l'énergie de la kundalini et le sadhan. Qu'attendez-vous de plus ? Il se peut que vous ayez l'impression que certaines de vos capacités sensorielles seront améliorées ou que vous atteindrez des pouvoirs surnaturels. Bien sûr, ceux-ci se manifestent à des stades ultérieurs du samadhi. Cependant, un pratiquant ne devrait pas se concentrer sur l'obtention de ces réalisations car c'est un tabou strict pour la croissance spirituelle.

Au moment où l'esprit se concentre sur l'obtention de pouvoirs surnaturels, la croissance spirituelle s'arrête immédiatement, suivie d'une chute dangereuse.

Concernant la deuxième question, les images ou visions ne sont que des kriyas. Elles sont les impressions sensorielles accumulées ou les karmas du subconscient. Mais leur relation avec la présence d'oxygène dans le cerveau est une question irrévérencieuse.

L'oxygène est une substance physique grossière. Il fait partie de l'élément air. Comment cela pourrait-il être comparé au processus de nettoyage des karmas sous forme d'images et de visions ?

# *Karma, création, illusion et écritures*

## **Questions théoriques sur la création**

**Question :** Un pratiquant : Je suis en train de lire le livre « Secrets de Shaktipat » et j'ai lu jusqu'à la page 63. J'ai quelques doutes et des questions concernant ce que j'ai lu jusqu'à présent.

Les Védas mentionnent que Dieu a dit : « Puissé-je être plusieurs ». Est-ce que les Védas ou toute autre source sacrée, ou les idées de Guru Ji, nous expliquent également pourquoi Dieu a souhaité cela ? Y a-t-il une raison à cela ? J'ai l'impression que même la recherche de réponses est illusoire. Mais pourquoi cette illusion a-t-elle été créée en premier lieu ? Chercher des connaissances sur le fonctionnement de l'univers, etc., est également une illusion (selon une question posée par un sadhak). Mais pouvons-nous continuer à acquérir des connaissances tout en étant présents dans le monde 3D, tout en évitant de créer du karma ?

S'il n'y a pas d'autre entité que moi (page 45), cela signifie-t-il que nous sommes tous un ? Si c'est le cas, l'ascension de l'un est-elle liée à l'ascension des autres ? Et est-ce que l'inverse est également vrai ?

**Ma réponse :** Permettez-moi de commencer par vous répondre dans le même ordre. Tout d'abord, je vous suggère de terminer la lecture du livre sur les questions et réponses.

## Colonel T Sreenivasulu

Au fur et à mesure de votre lecture, vos doutes seront dissipés progressivement. Sinon, je me retrouverais à répéter les mêmes réponses encore et encore. Cependant, je comprends que vous puissiez avoir des questions spécifiques qui vous sont propres, et je serai bien sûr heureux d'y répondre.

Para 1. Vous essayez de comprendre le dans les limites de l'intellect. Tant que vous existez dans le dualisme, ces questions sont pertinentes. Cependant, les réponses à ces questions se situent en dehors du domaine de l'explication rationnelle. Par exemple, imaginez que vous avez fait un rêve hier soir où vous étiez un philosophe. Vous réfléchissiez à des problèmes liés à la vie et vous aviez des discussions animées avec d'autres personnes présentes dans votre rêve. Mais au réveil, vous réalisez que toutes ces discussions animées que vous avez eues dans votre rêve étaient illusoire. Rien de tout cela n'était réel, ni vous en tant que philosophe, ni les autres personnes ni les discussions ! Cependant, tout cela était très réel pour vous pendant que le rêve durait. C'est là toute la complexité de cette histoire. Tout se résout à l'intérieur de vous au fur et à mesure que votre esprit subit une transformation pendant le sadhana. Les réponses commencent à émerger de l'intérieur.

Para 2. Comment pouvez-vous acquérir des connaissances sur le monde 3D alors que ces connaissances sont simplement illusoire ? Cela revient à théoriser l'existence de l'eau dans un désert sous la forme d'un mirage. Par exemple, imaginez deux personnes se tenant debout dans un désert. L'une est une personne analphabète locale, et l'autre est un scientifique qui est un touriste. Les deux voient de l'eau au loin sous la forme d'un mirage. Les deux connaissent la vérité, à savoir qu'il n'y a pas réellement d'eau là-bas. Cependant, le scientifique donne une explication détaillée sur la raison pour laquelle une telle illusion se produit, tandis que la personne analphabète dit simplement : "Pourquoi perdez-vous votre temps ? Je sais qu'il n'y a pas d'eau là-bas." Par conséquent, quelles connaissances recherchez-vous réellement ? Si cela

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

peut servir à écrire un livre ou à donner une conférence, cela peut être considéré comme de la connaissance. Sinon, cela ne peut même pas être qualifié de connaissance. La conscience que le mirage dans le désert n'est pas de l'eau est en soi une forme de connaissance.

Paragraphe 3. Oui, il n'y a qu'un seul esprit qui imprègne tout le cosmos. Appelez-le comme vous le souhaitez. Cependant, concevoir une divinité revient à imaginer un cercle dont le centre est introuvable et dont la circonférence est infinie. Quant à l'individu, le centre est situé en lui-même, mais encore une fois, la circonférence est infinie. Cependant, l'évolution spirituelle conduit à la réalisation que vous êtes Dieu. Cette prise de conscience implique la compréhension que "vous" existez en chaque créature. Cependant, le reste du monde continue d'exister. Parce que c'est "vous" en tant que Dieu qui avez créé toutes ces créatures par votre volonté divine, en disant : "PUIS-JE ÊTRE NOMBREUX". Ainsi, à qui blâmer pour leur misère maintenant ?

### **Moksha pour les animaux**

**Question :** Un pratiquant : Je voudrais vous poser une question sur les animaux. Et mes chiens ? Comment avanceraient-ils vers leur ascension ? Tout ce que j'ai étudié, de la psychologie aux modalités de guérison, semble maintenant discutable, et cela me fait vivre beaucoup d'inertie dans mon esprit. C'est pourquoi il y a tant de questions.

**Ma réponse :** Le mécanisme de réalisation de soi n'existe que dans le corps humain, c'est pourquoi il est considéré comme un modèle miniature du cosmos. En ce qui concerne les animaux, il est nécessaire tout d'abord qu'ils transmigrent vers une forme humaine. Il est important de comprendre que les animaux que vous voyez autour de vous pourraient être réincarnés en tant qu'êtres humains. De même, certains humains que vous voyez actuellement pourraient renaître sous la forme animale à l'avenir. Cependant, ce phénomène est temporaire.

L'esprit qui imprègne toutes les créatures évolue du règne minéral à l'humain de manière générale. Cependant, une fois

qu'il a atteint la naissance humaine après des millions d'éons, il n'est pas nécessairement maintenu dans cet état jusqu'à la réalisation de soi. Il peut retomber ou régresser vers le royaume animal et vice versa. Ce destin s'applique également aux êtres célestes et aux êtres souterrains qui existent dans d'autres plans. Ainsi, aucun être n'est épargné. En fin de compte, seule la naissance humaine offre la possibilité de commencer une pratique du yoga.

Par conséquent, la transmigration des créatures est la clé. L'augmentation de la population humaine sur la planète est due à cette transmigration. Sinon, où pensez-vous que toutes ces personnes supplémentaires sont nées ? Elles n'ont certainement pas été créées par Dieu en un instant. Certains animaux ont été élevés au statut d'êtres humains, et certains humains peuvent également régresser vers le règne animal en fonction de leurs karmas.

Bien sûr ! Je ne peux pas commenter sur l'état actuel de votre chien, s'il vous plaît. Toutes ces sciences que vous avez étudiées sont liées aux choses matérialistes et n'ont aucun lien avec la croissance spirituelle. Par conséquent, veuillez dissocier toute cette littérature de votre sadhan Si vous le souhaitez, vous pouvez poursuivre votre quête de tout ce que vous avez fait pour gagner votre pain. Cependant, pour votre salut personnel, faites un sadhan ! Cette connaissance spirituelle est strictement votre affaire privée et ne profite à personne d'autre.

### **Créer du karma**

**Question :** Un praticien : Les pensées créent-elles aussi des karmas ou est-ce simplement une action extérieure qui les crée ?

**Ma réponse :** Toute pensée, parole ou action teintée d'égoïsme est considérée comme du karma.

### **Problèmes liés au karma**

**Question :** Un praticien : Le désir de moksha ou de vouloir l'ascension spirituelle n'est-il pas aussi du karma puisque nous le faisons avec une attente de la conséquence ?

**Ma réponse :** En fait, tant qu'une personne est dans un état



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

de dualisme, toutes ces questions et discussions à leur sujet ont lieu. Une fois qu'on commence à entrer dans un état de non-dualisme, qui est évidemment le voyage final, de telles idées ne subsistent plus. Au début, ces idées surgissent dans votre esprit, et bien sûr, elles relèvent du karma. Toute pensée, parole ou action teintée d'égoïsme est du karma. Cependant, ces karmas sont inévitables. Sans un désir de moksha, on ne peut pas entamer la pratique du yoga.

De même, manger de la nourriture est également du karma. Cependant, nous accomplissons toujours ces karmas car il est impossible de maintenir le corps autrement. Par conséquent, tout en vivant dans les paramètres de Maya ou de l'illusion cosmique, il est nécessaire de s'élever au-dessus de cela.

### **Kriya et karma**

**Question :** Un pratiquant : Comment savoir s'il s'agit d'un kriya ou simplement d'un événement de la vie ? Je sais que nous recevons des kriyas lorsque nous sommes assis avec notre mantra, etc. Mais hier, après ma deuxième session du matin, j'ai fait une sieste, et en me réveillant, j'ai ressenti une douleur assez intense au poignet qui était auparavant parfait. Je me pose juste la question. Est-ce un kriya, ou ai-je simplement posé dessus à tort ?

**Ma réponse :** Il y a une ligne de différence fragile entre le kriya et le karma. Par exemple, si vous bougez délibérément votre main, c'est du karma. Si elle bouge involontairement pendant la pratique, on parle de kriya. Lorsque des kriyas physiques grossiers se manifestent, ils sont facilement identifiables. Parfois, les kriyas peuvent être si violents que vous ne doutez pas de leur nature. Cependant, lorsqu'il s'agit de kriyas subtils, ce genre de doute peut persister. Mais cela se produit seulement aux premières étapes de votre pratique. Vous finirez par comprendre qu'il s'agit bien de kriyas.

Par exemple, les kriyas peuvent également se manifester sous forme d'explosions émotionnelles. Soudain, votre esprit peut être pris d'une crise de rage envers quelqu'un. Cela peut être déclenché par une pensée mineure qui surgit soudainement dans votre esprit. De même, d'autres explosions

émotionnelles peuvent également se produire, liées à divers sujets tels que l'humour, la compassion, le courage, etc. Ces émotions sont également vécues par une personne ordinaire. Cependant, il y aura une différence marquée dans l'expérience. Lorsqu'il s'agit d'un kriya, il a tendance à être plus ludique. Il ne crée pas de nouveau karma. Cependant, la distinction peut être plus subtile lorsque les kriyas ne sont pas aussi grossiers. Je vous suggère de lire mon livre "Secrets de Shaktipat et Kundalini Yoga". Il s'agit d'une compilation de plusieurs questions et réponses faites au fil du temps.

### **Questions théoriques sur le karma**

**Question :** Un praticien : Si tout se passe par le libre arbitre divin, pourquoi Dieu nous fait-il faire du karma négatif ? Dieu nous oblige-t-il à le faire ou le faisons-nous nous-mêmes ?

**Ma réponse :** Il n'y a pas de karma négatif ou de karma positif du point de vue de Dieu. Cela n'existe que dans la compréhension humaine. C'est similaire à d'autres oppositions telles que la chaleur et le froid. Pensez-vous réellement que Dieu ressent le froid ou la chaleur ? Ou connaît-il la différence entre l'amer et le sucré ? Par conséquent, votre question ci-dessus doit être considérée dans une perspective globale, et non isolée. Dans tous les cas, l'intellect humain ou la faculté de pensée rationnelle a des limites. S'il vous plaît, ne comptez pas trop sur lui. Au contraire, si vous souhaitez rechercher la véritable connaissance, abandonnez-vous entièrement.

L'abandon implique le corps, l'esprit et l'intellect, et non seulement le corps ou l'esprit. Malheureusement, la plupart des gens se contentent d'abandonner leur corps en croisant les mains ou en s'agenouillant devant l'autel. Quelques personnes plus intelligentes abandonnent aussi leur esprit, en plus de leur corps. Elles pensent avoir trompé Dieu en utilisant leur intellect brillant. Cependant, si vous abandonnez votre intellect à Dieu, vous n'auriez pas posé la question ci-dessus, car cette question relève du domaine de l'intellect teinté d'égoïsme. J'espère que vous comprenez le concept maintenant.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

### Existence illusoire

**Question :** Un praticien : Cette envie de comprendre de plus en plus persiste. J'avais discuté du sujet de la loi de l'attraction au moment où je vous ai rencontré. J'ai également abordé le sujet de la guérison pranique. Le concept « Tout est énergie » fait partie de votre livre. J'avais lu le livre dans l'espoir d'apprendre davantage de techniques de manifestation liées à l'énergie. Vous m'avez aidé à comprendre qu'il n'y a pas de monde matérialiste ; tout est énergie. J'ai subi de nombreux changements en moi après avoir pris deeksha de vous. Je n'ai plus peur. Je peux voir les choses sous un nouvel angle. Cependant, quand j'essaie de méditer ou de pratiquer le kundalini sadhan, je rencontre toujours des obstacles. Veuillez m'excuser si je me trompe.

**Ma réponse :** Il semble que votre esprit soit concentré sur les aspects matériels. Tout dans ce monde est de l'énergie, et l'énergie est simplement ILLUSOIRE. Cela signifie que ce n'est pas VRAI. Lorsque vous percevez quelque chose qui n'est pas réel, c'est ce qu'on appelle une ILLUSION. Cela s'apparente à un mirage dans un désert ou à confondre une corde avec un serpent dans l'obscurité.

Par conséquent, tous vos désirs intérieurs dans ce monde illusoire commenceront à s'estomper à mesure que vous progresserez sur la voie du yoga. En ce qui concerne votre raisonnement ou votre compréhension intellectuelle, cela n'est également qu'illusoire. C'est pourquoi vous avez ces doutes dans votre esprit. La VIE est fondamentalement d'une nature illusoire, semblable à un monde de rêve. Dans un état de samadhi, cela commence à se dissoudre, tout comme un rêve se dissout lorsque vous vous réveillez du sommeil. Cela doit être expérimenté.

Vous ne pouvez pas le comprendre intellectuellement parce qu'il y a une limitation à l'intellect humain. Ce n'est pas la forme suprême de l'énergie cosmique. C'est plutôt une forme plus dense ou grossière d'énergie cosmique. Comment une chose plus grossière peut-elle comprendre une chose plus subtile ? Cela revient à dire que vous avez besoin d'une

## Colonel T Sreenivasulu

aiguille ou d'un instrument plus fin pour enlever une épine dans votre chair. Évidemment, vous ne pouvez pas l'enlever en utilisant un outil en bois épais. J'espère que vous saisissez l'idée maintenant. J'ai expliqué toutes ces questions dès le début de mon livre. Je vous invite à le relire une fois de plus.

*Samadhí, son Anahata,  
dépásion, abandon de soi,  
mantras, habitudes  
alimentaires, service au  
gourou, renoncement*

**Samadhi**

**Question :** Un praticien : Une fois que l'état sans pensée est atteint, il n'y aura plus aucun sens de moi ou du temps. C'est juste une prise de conscience. Alors, cet état est Samadhi ? Et si cet état est permanent, est-ce moksha ?

**Ma réponse :** Atteindre un état irréfléchi ou Samadhi n'est pas comme sauter dans un puits soudainement. C'est plutôt comme entrer dans les eaux de l'océan. Tout d'abord, vous entrez dans les eaux peu profondes Progressivement, vous plongez dans les profondeurs. Une fois que vous êtes complètement immergé, il n'y a plus de retour en arrière. De même, vous commencez d'abord à entrer dans les états inférieurs de Samadhi, et cela pendant des durées courtes. Progressivement, le pratiquant développe la capacité de rester dans l'état de Samadhi de plus en plus longtemps.

Cependant, la conscience de soi est très présente pendant ces états de Samadhi inférieur. Mais ce n'est pas moksha puisque vous êtes toujours dans un état de dualisme. Ce qui se passe

après cela n'est pas connu. Même les textes anciens restent silencieux à ce sujet.

Techniquement, l'objectif du yoga serait atteint en entrant dans le Samadhi inférieur. C'est l'objectif ultime de tous les systèmes et philosophies de yoga. C'est un état très élevé d'un point de vue spirituel, bien qu'il soit possible de régresser même à partir de cet état spirituel élevé. Cela signifie que cet état n'est pas permanent non plus. C'est l'état dans lequel un pratiquant est conduit par l'énergie éveillée de la Kundalini.

Après cela, la nature du voyage final vers la libération change radicalement selon les textes anciens. Cependant, ils restent silencieux sur les détails de ce voyage. Il est vain d'essayer d'imaginer un tel état en utilisant la logique mondaine. C'est comme essayer de comprendre l'infini ou Dieu par l'imagination. Comment cela serait-il possible ? Par conséquent, s'il vous plaît, ne vous laissez pas distraire par toutes ces pensées. Veuillez vous concentrer uniquement sur votre sadhan.

**Question :** Un pratiquant : Qu'est-ce que le Samadhi et l'Illumination ?

**Ma réponse :** Samadhi est un état irréfléchi. Cependant, l'idée de dualisme persiste dans le samadhi inférieur. Le sens du moi est toujours là. Le voyage final commence du samadhi inférieur vers un état de réalisation de soi, de moksha, d'illumination, etc. Il s'agit de parvenir à un état de non-dualisme avec Dieu.

Samadhi est généralement divisé en deux étapes. Tous les textes de yoga parlent de savikalpa samadhi, samprajnata samadhi ou samadhi inférieur, dans lequel le dualisme est toujours vécu. Cependant, il s'agit d'un état très élevé. Selon les textes de yoga, même des pouvoirs surnaturels peuvent se manifester dans cet état d'esprit.

À partir de cet état, le voyage final commence vers un samadhi supérieur le nirvikalpa samadhi, asamprajnata samadhi, etc. L'illumination n'est pas notre terminologie. C'est davantage une terminologie bouddhiste, je suppose. Cela signifie probablement la même chose que le samadhi

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

supérieur.

**Question :** Un pratiquant : Je suis désolé, mais je ressens le besoin de demander. Quel est le résultat final ? Que se passe-t-il si "kriyas se produit pleinement" ?

J'ai lu beaucoup de sensations telles que des sensations électriques, des picotements, des mouvements étranges du corps/de la tête, etc. Quel est le bénéfice final de tout cela ? Y a-t-il quelqu'un ici qui a transmis ces signaux et éveillé sa kundalini ? Et qu'est-ce que la vie pour cette personne ?

**Ma réponse :** Après l'initiation Shaktipat, les karmas accumulés ou les impressions sensorielles dans le subconscient commencent à être détruits. Cela se manifeste par différents kriyas. Les effets sont ressentis au niveau de l'intellect, de l'esprit, du corps et du mode de vie extérieur. Au fur et à mesure que les karmas sont nettoyés, les kriyas ralentissent et deviennent de plus en plus subtils.

Après quelques années de pratique, chaque moment de la vie est vécu uniquement comme un kriya. Grâce à cette purification karmique, l'esprit subit de nombreuses transformations internes. Le praticien commence à expérimenter la paix intérieure et le bonheur. Dans les stades ultérieurs, l'esprit commence à entrer dans le samadhi, l'état sans pensée. Même les pouvoirs surnaturels eux-mêmes sont censés se manifester à des niveaux supérieurs. Cependant, ce qui se passe après cela ou si une fusion avec Dieu est atteinte ne peut être prédit par personne. Même les anciens textes de yoga sont restés muets à ce sujet. Cependant, atteindre le samadhi lui-même est une réalisation exceptionnelle.

D'innombrables sages du monde entier ont lutté pour atteindre un tel état depuis des temps immémoriaux. J'ai souvent répété tous ces détails. Les pratiquants sont encouragés à lire le fichier PDF contenant des questions et des réponses. La plupart de leurs doutes y trouveront une réponse appropriée. Il devient difficile de répondre individuellement à chaque pratiquant et à des questions répétitives. Au lieu de cela, les praticiens peuvent diriger leur esprit vers de nouveaux problèmes.

Il est injuste que les praticiens posent des questions sans avoir lu les documents PDF qui leur ont été recommandés. Cependant, il est important de noter que si les pratiquants s'attendent à des avantages matériels de l'initiation Shaktipat, cette voie n'est pas appropriée pour eux. Ce chemin est purement destiné à rechercher la grâce du divin en brûlant les karmas et les impressions sensuelles. Ce n'est pas une solution miracle pour obtenir des avantages matériels. Les pratiquants doivent comprendre qu'ils ne peuvent pas tromper l'énergie cosmique omnisciente ou Dieu. S'ils pensent le contraire, il vaudrait mieux qu'ils quittent ce chemin, car cela serait une perte de temps et d'efforts pour eux.

### **Son anahata**

**Question :** Un praticien : Considèreriez-vous les tonalités que je perçois dans mes oreilles comme des kriyas ?

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît. C'est uniquement le son Anahata.

**Question :** Un pratiquant : Quel est le son d'Anahata naad ? C'est comme, chinnnnnnnnnnnnnnnnn?

**Ma réponse :** Non. Le son de l'Anahata naad est généralement décrit comme le sifflement d'un serpent. Cependant, il peut prendre différentes formes. Parfois, il ressemble au scintillement des cloches, au bourdonnement de petites mouches dans les buissons, parfois même au sifflement d'une cocotte-minute ou au bruit de la pluie. Pourquoi demandez-vous cela maintenant ? Je pensais que vous aviez déjà lu mon livre où j'ai expliqué cela en détail.

### **Dépassion et compassion**

**Question :** Un pratiquant : Quelle est la différence entre l'impassibilité et le manque de compassion ? Devrions-nous avoir du karuna (compassion) ?

**Ma réponse :** La compassion est l'une des neuf catégories d'émotions humaines. L'impassibilité est une qualité totalement différente. C'est un état d'esprit dans lequel une personne n'est affectée par aucune des neuf catégories d'émotions. Par conséquent, le mot "dépassion" est une classe à part. Il ne peut être compris en relation avec quoi que ce



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

soit.

**Question :** Même praticien : Quand on est impartial, on n'est pas impacté intérieurement. Je l'ai très bien compris. Cependant, cela signifie-t-il également que la compassion extérieure envers quelqu'un/d'autres en général doit être restreinte ? Pour résumer ce que j'essaie de comprendre. Peut-on atteindre l'impassibilité tout en étant compatissant/humble/empathique envers les autres ? Ou ces deux états sont-ils contradictoires ?

**Ma réponse :** Il semble qu'il y ait un peu de confusion dans la compréhension du problème. Comme je l'ai dit, l'impassibilité est un état d'esprit. La compassion, quant à elle, est l'une des émotions humaines. Par exemple, une personne dans un état d'impassibilité presque parfaite peut manifester n'importe laquelle des émotions humaines dans sa vie quotidienne. Cependant, en raison de son état d'impassibilité, ces expériences ne lieraient pas la personne selon la loi du karma.

Cependant, il est également important de comprendre que généralement, une personne dans un état d'impassibilité n'accomplira pas d'actions négatives. Les actions entreprises par une telle personne sont généralement destinées au bien-être de l'humanité. Cependant, cette personne n'est pas non plus liée par de telles actions.

Maintenant, en ce qui concerne votre question sur la restriction de la compassion envers la société dans son ensemble, il ne s'agit pas de retenue ou de relâchement. Cela dépend de l'équilibre karmique restant. En d'autres termes, cela dépend de la volonté divine si cette personne doit ou non agir en tant qu'intermédiaire au profit des autres. Sinon, cette personne ne se soucie de rien, y compris des activités découlant de la compassion ou de toute autre chose. Ces points ont également été expliqués dans mon livre. Je vous invite donc à le relire attentivement.

**Question :** Même praticien : Sera-t-il acceptable de dire que c'est un détachement émotionnel ? S'il vous plaît corrigez-moi si je me trompe. Toute action faite avec détachement

émotionnel entraîne moins ou pas de karma. Par exemple

1. En supposant qu'un soldat défende le pays, il doit tirer sur l'ennemi pour défendre le pays. Ici, il doit avoir l'état d'esprit suivant qu'il le fait selon le devoir requis.
2. Il ne doit pas devenir heureux ou triste dans ses actions
3. Il ne doit pas être égoïste.
4. Il ne devrait pas le faire avec un objectif final. C'est aussi l'acte d'un karma yogi. En fait, c'est le but qui suscite l'émotion.

C'est ce que je perçois. Bien sûr, le détachement émotionnel n'est pas une chose facile à réaliser.

**Ma réponse :** Je suis désolé de le dire, mais votre message est un peu brouillon à comprendre. Ce n'est pas exact. Pourquoi essayez-vous de décrire l'état d'esprit, etc. ? L'impassibilité est un état d'esprit qui ne peut être expliqué dans les langues terrestres. Cela signifie que vous ne pouvez pas le cultiver délibérément. Ainsi, cet acte lui-même devient du karma, en plus d'être un faux détachement.

**Question :** Même praticien : Je comprends qu'il ne peut pas être exercé délibérément. Mais comment pouvons-nous alors obtenir ce détachement ou cet état d'impassibilité ?

**Ma réponse :** En fait, nous compliquons tous les deux un problème simple. Les émotions humaines sont alimentées par le karma accumulé. Par conséquent, lorsque vous brûlez votre karma, vous vous rapprochez naturellement de l'état d'impassibilité qui est l'état naturel de l'esprit humain.

**Question :** Même praticien : N'est-ce pas le thème central de la Bhagavad-Gita ? Je ne faisais que demander ?

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît.

**Question :** Même praticien : Oui. C'est très clair. En fait, c'est court, concis et profond. Cela signifie simplement que nous devons poursuivre notre sadhan. Jusque-là, je peux comprendre. Juste un doute de plus. Vous avez souvent dit de ne pas désirer/attendre que les kriyas se produisent. Ils se manifesteront d'eux-mêmes au bon moment. Vous avez également dit que s'attendre ou simuler les kriyas entraînerait un nouveau karma. Cela signifie que je dois toujours garder à

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

l'esprit que je pratique le sadhan sans m'attacher à mes émotions. Cela pourrait également signifier que je devrais ignorer ou ne pas me concentrer sur les émotions. Ai-je raison de comprendre cette partie ?

**Ma réponse :** Ce n'est pas aussi simple que vous le suggérez. Intellectuellement, ce que vous dites est correct, mais en pratique, vous avez tendance à vous laisser emporter par l'ascension des émotions. Suivez le courant. Vous ne pourrez pas exercer votre esprit de manière adéquate pendant de tels moments, sans parler de l'impartialité. J'ai mentionné à plusieurs reprises que le karma frais accumulé n'aura pas autant de puissance. Il est relativement plus facile de les dissiper ultérieurement pendant le sadhan.

Par conséquent, vous devriez vous concentrer sur le fait de traverser les émotions au fur et à mesure qu'elles surviennent plutôt que de leur résister. C'est crucial à comprendre, car parfois vous serez emporté par des émotions que vous NE POURRIEZ MÊME PAS IMAGINER DANS VOS RÊVES LES PLUS FOUS. Veuillez comprendre qu'il s'agit d'une pratique de yoga. Vous serez mis à l'épreuve jusqu'au plus profond de votre cœur. Le yoga n'est pas une question d'amusement intellectuel ou de compréhension. En résumé, vous ne pourrez pas pratiquer de la manière que vous suggérez ci-dessus.

### **Abandon de soi**

**Question :** Un praticien : Pouvez-vous expliquer la manière pratique de se rendre ? Cependant, bien que j'essaye, invariablement, moi et les miens prenons le dessus. Alors, comment exactement la reddition peut-elle se produire ?

**Ma réponse :** Elle surgit par la pratique constante. Concentrez-vous toujours sur l'image de votre gourou. C'est la même chose que de se concentrer sur l'énergie éveillée de la kundalini. Puisque le pouvoir cosmique suprême n'a pas de forme, il est plus facile de le visualiser sous la forme de l'image du Gourou. L'énergie rayonne du corps physique du gourou pendant Shaktipat deeksha. Elle pénètre dans le corps de la personne qui reçoit Shaktipat.

## Colonel T Sreenivasulu

La pensée du Gourou aboutit à l'invocation du pouvoir cosmique lui-même. Par conséquent, en continu ou autant de fois que possible dans une journée, concentrez-vous sur l'image de votre Gourou ! Cela commencera à se développer comme une habitude dans votre esprit. Cela supprime davantage l'idée de moi chez un pratiquant à chaque fois que le karma est fait ou que le kriya est expérimenté. Cela demande de la sincérité de la part du praticien.

S'il vous plaît, rappelez-vous qu'une personne ne peut pas simuler l'abandon de soi. Il faut être sincère dans son cœur. Interrogez-vous au plus profond de votre cœur sur votre sincérité. Vous trouverez la réponse par vous-même. C'est ce que l'on entend par aller vers l'intérieur au lieu d'aller vers l'extérieur dans le monde matérialiste. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas si vous n'êtes pas capable d'exercer un abandon de soi parfait. C'est un défi pour tout le monde, y compris pour moi-même.

Tant que nous vivons dans nos corps humains il est impossible d'exercer un abandon de soi parfait. Dans un état parfait d'abandon de soi, nous cessons d'exister dans le corps humain. Par conséquent, s'il vous plaît, ne soyez pas trop dérangé par vos imperfections. Faites tout ce que vous pouvez sincèrement du plus profond de votre cœur. Le pouvoir cosmique suprême, qui est conscient, se chargera du reste. Il commencera à vous guider sur le bon chemin.

**Question :** Même praticien : Si l'abandon total signifie accepter TOUT ce que Dieu vous donne, alors si Dieu ne veut pas que vous ayez Mukti, devrais-je l'accepter aussi ? Cela signifie-t-il que je devrai attendre des milliers de vies pour que Dieu estime que c'est le bon moment pour mon Mukti ?

**Ma réponse :** Il suffit simplement de calmer votre esprit. Abandonnez simplement votre esprit, y compris votre intellect. Y compris l'intellect est tout ce que vous devez faire. Faites-le simplement de gré ou de force. Après Shaktipat , cela se fait grâce à l'énergie de la Kundalini éveillée, dans tous les cas. Vous entrez dans un état de béatitude lorsque votre

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

esprit est immobile. Lorsque votre esprit est dans un état de non-pensée, vous êtes au-delà de la dimension de votre intellect. Ce qui se passe après cela n'est pas connu. Même tous les textes anciens sont restés silencieux à ce sujet. Aucun grand sage ou gourou n'est jamais revenu pour raconter l'histoire.

Tous les systèmes de Yoga, les méthodes tantriques, les philosophies, les religions, et tout ce qui existe visent à atteindre l'état de non-pensée. Rien n'est connu qui soit au-delà de l'intellect. Qui est dieu ? Où est Dieu ? Vous êtes ce même Dieu. Par conséquent, où est la question que Dieu vous accorde la Mukti ou ne vous l'accorde pas ?

Toutes vos questions ci-dessus ne doivent signifier que tant que vous êtes dans un état de dualisme, pensant que Dieu est une entité séparée et que VOUS êtes différent. Ce dualisme surgit dans votre intellect en raison de la co-localisation de votre ego dans la même enveloppe. C'est pourquoi j'ai mentionné que vous devez vous abandonner complètement. Abandonnez votre intellect avant de commencer à comprendre la vraie nature du divin. En un mot, vous ne pouvez pas comprendre Dieu avec votre intellect. J'espère que le concept est clair maintenant.

### Mantras

**Question :** Un pratiquant : Pourquoi votre mantra a-t-il été changé trois fois par votre Guru, Sa Sainteté Sri Swami Sahajananda Tirthji Maharaj ?

**Ma réponse :** Un mantra est donné à une personne par le gourou selon les instructions qu'il a reçues de son propre gourou. Cela diffère d'une personne à l'autre. Cela signifie que le même mantra n'est pas donné à tout le monde. De même, le mantra peut être changé pour une personne en fonction des fluctuations de son état mental, si cela est jugé nécessaire. Cette décision dépend entièrement du gourou.

Cependant, ce type de connaissance est transmis uniquement de gourou à gourou. Il ne peut être révélé à une personne pourquoi un mantra particulier a été donné plutôt qu'un autre. De même, il n'est pas possible de révéler quels mantras

seront modifiés à des stades ultérieurs. Veuillez en être informé Les techniques et astuces spécifiques utilisées par les Gurus du Shaktipat ne peuvent pas être divulguées aux sadhaks. Ces informations ne sont révélées qu'aux futurs Gurus du Shaktipat.

**Question :** Un pratiquant : Une fois que la Shakti est active, je pensais que le mantra n'était que secondaire, ou est-ce que le mantra joue un autre rôle dans le processus ?

**Ma réponse :** Mantra joue un rôle crucial après l'initiation shaktipat. C'est l'une des quatre méthodes qu'un gourou utilise pour faire Shakthipat sur une personne. Par conséquent, bien que Shakti reste active après l'initiation Shaktipat, Shakti est invoquée chaque fois que le mantra est chanté. De même, chaque fois qu'un gourou est rappelé, Shakti est invoqué. Par conséquent, le mantra, Guru et Shakti, sont tous un.

**Question :** Un pratiquant : Est-ce que Pranava est un mantra?

**Ma réponse :** Ma connaissance du mantra sastra, ou la science des mantras, est très limitée. Cependant, sur notre chemin, un mantra est utilisé comme un vaisseau, un véhicule ou un support pour transférer la shakti ou l'énergie cosmique d'un gourou au disciple. De plus, c'est l'une des quatre méthodes utilisées. Cependant, il n'est pas obligatoire pour un gourou de Shakthipat d'utiliser spécifiquement un mantra. Le simple exercice du libre arbitre peut suffire.

Cependant, sur notre chemin, nous utilisons plus d'une méthode par mesure de précaution. Ce mantra cessera automatiquement à un certain moment après le début des kriyas. Par conséquent, il est temporaire. Les mantras sont principalement utilisés par l'humanité pour des avantages matériels. C'est ainsi que le mantra sastra a été développé depuis les temps anciens. Il ne faut pas comparer le chant du mantra comme il se fait dans divers autres systèmes de yoga indépendants ou systèmes tantriques. Habituellement, c'est l'erreur commise par beaucoup de nos sadhaks. Ils essaient de comparer avec d'autres systèmes.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

La Shaktipat est une technique de yoga avancée où le mantra est chargé de shakti ou d'énergie cosmique avant d'être donné. Par conséquent, le mantra lui-même n'a aucune pertinence. Ce qui est primordial, c'est l'initiation de la Shaktipat. Il ne faut pas se concentrer sur le mantra qui a été donné, car il n'a pas de signification spirituelle en soi\*

Comme je l'ai mentionné plus tôt, tous les mantras sont destinés uniquement à des avantages matériels. C'est juste une science sophistiquée. Il est important de s'abandonner au gourou et de ne pas accorder trop d'importance au mantra, bien qu'il soit nécessaire de le chanter régulièrement.

En ce qui concerne le doute sur le fait que Pranava soit un mantra ou non, ou qu'il soit appelé par un autre nom, cela ne mérite pas de discussion ici compte tenu de ce que j'ai expliqué précédemment. Je ne suis pas un érudit en sanskrit sur la science des mantras, et je donne différents mantras à différentes personnes selon les instructions de Guru parampara. Il faut garder le secret, bien sûr. S'il vous plaît, veuillez lire mon livre "L'Illusion" pour plus d'informations concernant le mantra Om.

### Service au gourou

**Question :** Un pratiquant : Vous avez dit plus tôt que la relation avec Guru doit également être rompue à la fin. Pas tout à fait clair, s'il vous plaît.

**Ma réponse :** Oui, un disciple rend toujours service à son Guru. C'est le chemin ordonné pour rechercher la connaissance de Brahman. Ce n'est pas possible autrement que par l'intermédiaire d'un gourou. Ne vous laissez pas distraire par la littérature moderne.

Dans les temps modernes, les gens considèrent leur gourou simplement comme un enseignant, un guide ou un mentor. Ils pensent que c'est tout ce qu'un gourou peut faire. Mais en réalité, la relation est beaucoup plus profonde. Ici, une personne n'adore pas le gourou en tant qu'individu humain, mais plutôt le Guru tattva, le principe du Guru. Puisque le tattva du Guru n'a pas de forme, le Guru est adoré sous sa forme physique. C'est la seule voie prescrite par Dieu pour

atteindre moksha grâce à la technique connue sous le nom de Guru. Cependant, cette relation de soutien sous la forme d'un gourou doit également prendre fin pour pouvoir progresser davantage. Sinon, l'attachement au Guru deviendra un obstacle pour le pratiquant.

### **Habitudes alimentaires**

**Question :** Un pratiquant : Boire du café aura-t-il un effet négatif sur l'énergie Kundalini et notre sadhan ?

**Ma réponse :** Après avoir reçu Shaktipat deeksha, il n'y a aucune restriction sur ce que vous pouvez manger ou boire. Par conséquent, votre question sur le café n'a aucun impact sur votre énergie Kundalini.

**Question :** Même praticien : J'ai pensé à poser cette question parce que j'ai entendu un gourou du yoga Kundalini dire cela il y a quelques années. Il a dit que cela affecterait le flux d'énergie de la Kundalini. Je suppose maintenant qu'il a dû parler de la méthode qu'il a suivie et selon sa tradition de pratiques yogiques.

**Ma réponse :** Dans d'autres formes de yoga, comme l'Ashtanga Yoga, cela peut être le cas, mais je ne peux pas faire de commentaires. Cependant, vous avez été initié à la plus haute forme de yoga grâce à Shaktipat. Ces restrictions ne s'appliquent donc pas. Tout ce que vous avez à faire est de vous abandonner à l'énergie cosmique ; c'est ça.

### **Renonciation**

**Question :** Un pratiquant : L'âme est éternelle et complètement dissociée de ce monde matériel. Alors pourquoi insistez-vous encore et encore sur l'accomplissement de vos devoirs ? Si quelqu'un sait que l'âme est immortelle, ne devrait-il pas tout abandonner et adopter la vie de renonçant comme l'a fait Bouddha ?

**Ma réponse :** C'est ce qu'on appelle la philosophie du mendiant. Un mendiant dit aussi qu'il a renoncé à tout dans la vie. C'est pourquoi il dit qu'il n'a rien, mais cela ne s'appelle pas le vrai renoncement.

**Question :** Même pratiquant : Pouvez-vous élaborer là-dessus, Guru Ji ?



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Ma réponse :** D'abord, soyez courageux. Essayez de ne pas fuir ; vous ne pouvez pas obtenir Moksha sans effacer vos karmas. De cette façon, tout le monde commet tous les péchés et essaie de s'en tirer sans être puni. Vous ne pouvez pas vous réfugier sous la philosophie quand cela vous arrange.

Si vous avez acquis de bons mérites, essayez d'y renoncer. Bouddha était un grand homme, né comme un prince, a épousé une belle princesse, puis a tout abandonné. À quoi devez-vous renoncer ?

**Question :** Même praticien : Oui, je comprends. Mais si je dois souffrir du karma, cela peut arriver n'importe où. Il n'a pas besoin d'être de ma maison elle-même.

**Ma réponse :** Vous ne pouvez pas décider comment vous serez puni. Votre punition n'est pas selon vos caprices et vos fantaisies.

**Question :** Même pratiquant : Mais Bouddha, au milieu de tout cela, a pris le chemin d'un renonçant.

**Ma réponse :** Je vous pose une question simple. Bouddha avait renoncé après avoir tout possédé. Vous ne voyez pas la différence ? Vous ne voyez que ses actions sans tenir compte de ce qui précède. Vous êtes appelé compatissant lorsque vous avez le pouvoir de faire du mal à quelqu'un mais que vous choisissez de ne pas le faire. Quelle compassion pouvez-vous montrer lorsque vous n'avez aucun pouvoir ?

**Question :** Même praticien : D'accord. Mais qu'avez-vous à dire sur la vie de Shankaracharya ?

**Ma réponse :** Il avait déjà l'état mental requis. Vous ne savez pas ce qui lui est arrivé ? À un si jeune âge, il a établi tant de peethas. Tout d'abord, soyez courageux. Le renoncement n'est pas destiné à ceux qui ne sont pas courageux. Il y a une différence là-dedans.

La plupart des gens qui veulent renoncer sont fondamentalement faux. Ils n'osent pas faire face aux conséquences. Le renoncement demande beaucoup de courage et de détachement mental. Quand une personne a une telle impassibilité mentale, peu importe qu'elle vive dans

## Colonel T Sreenivasulu

une ville ou dans une forêt. S'il vous plaît comprendre cela attentivement. Il semble que vous n'avez aucune idée de ce qu'est le renoncement. C'est simplement un style de vie, rien de plus.

Le renoncement ne vous apporte pas Moksha. Vous libérer des karmas vous procurera sûrement Moksha ; c'est le message de Krishna dans la Gita. Pourquoi le Seigneur Krishana n'a-t-il pas permis à Arjun de renoncer à la guerre ? Il était Dieu ; Krishna aurait pu gagner la bataille de toute façon. De plus, il savait que la vie était éternelle. Alors pourquoi n'a-t-il pas permis à Arjun de s'éloigner alors qu'il a décidé de ne pas combattre ? Avez-vous une réponse à cela ?

Vous devez comprendre cela de manière exhaustive. Alors que vous êtes comme l'un des 11 aveugles qui se disputent sur l'apparence d'un éléphant. L'un des aveugles tenant la queue d'un éléphant décrit l'éléphant comme une corde. Il n'arrête pas de se disputer. Par conséquent, ce que vous dites est également vrai. Mais alors, ce n'est pas l'histoire complète.

## *Sujets généraux*

### **Sâdhus**

**Question :** Un praticien : Quel serait le stade approximatif d'accomplissement spirituel de ces Sadhus qui pratiquent la méditation depuis de nombreuses années dans les grottes de l'Himalaya ? Veuillez partager vos points de vue.

**Ma réponse :** C'est une question très vague. Comment les connaîtrai-je ? Moi aussi, je suis un sadhak comme vous qui lutte pour brûler mes karmas. Qui sont ces sadhus dont vous parlez ? Dieu seul sait qui en est à quelle étape ? En quoi cela vous concerne-t-il ? Ils sont aussi comme vous et moi, luttant pour laver leur karma. S'il vous plaît, ne vous souciez pas trop de ces questions. Concentrez-vous uniquement sur vous-même. Lavez votre propre karma et soyez libre.

**Question :** Même praticien : Mes excuses. Je pensais juste que s'asseoir dans un endroit comme les grottes de l'Himalaya pouvait aider à éviter d'accumuler de nouveaux karmas tout en détruisant simultanément les karmas passés.

**Ma réponse :** Il existe deux sortes de yogis. Une catégorie est celle de ceux qui renoncent à la vie mondaine, portent des vêtements safran et vivent loin de la société dominante. La deuxième catégorie est celle des yogis qui vivent dans la société dominante et pratiquent le yoga. Les deux approches ont leurs avantages et leurs inconvénients. Nous ne pouvons pas dire quelle méthode est la meilleure. Cela dépend du destin du pratiquant de yoga et du chemin qu'il choisit. J'ai

expliqué cela dans mon livre, Veuillez relire le chapitre concerné, si possible.

**Question :** Même praticien : Je me repose peut-être cette question pour me rassurer. Il semble que ce chemin soit une grâce de Dieu pour ceux d'entre nous qui ont fait des progrès dans d'autres chemins. Il suffit de s'asseoir dans le sadhana quotidien, d'invoquer les bénédictions des gourous et de laisser la divinité faire le reste. Tout cela semble si facile. Nous devons simplement y consacrer du temps. La nourriture nous est offerte grâce à nos austérités passées ou à la grâce divine. Il suffit d'ouvrir la bouche et de la manger. Est-ce bien compris, n'est-ce pas ?

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît. La grâce divine est toujours ainsi. Elle est facilement et librement accessible, à condition de faire preuve d'un total abandon de soi. Sinon, il n'est pas possible de l'atteindre. Cependant, vous faites de grands efforts avec une attitude basée sur l'égoïsme. Le secret du succès en yoga réside dans l'abandon total de soi. Vous n'avez pas besoin d'aller n'importe où pour rechercher la grâce divine Elle vous est accordée directement chez vous, à condition que vous la recherchiez sincèrement et vous y soumettiez. La shaktipat est là, devant vous, comme une preuve.

**Question :** Même praticien : Les yogis de notre lignée peuvent-ils rester en isolement dans l'Himalaya ? Je demande parce qu'on ne nous enseigne aucune technique de respiration qui augmentera notre feu intérieur, que les yogis de l'Himalaya pratiquent pour se protéger du froid.

**Ma réponse :** c'est le cas pour les personnes qui pratiquent des systèmes de yoga indépendants tels que l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Ce n'est pas obligatoire et cela ne s'applique pas aux pratiquants de notre voie. Étant donné que Shaktipat est Mahayoga, le sadhak apprend et pratique automatiquement plusieurs de ces techniques. Par exemple, le khechari mudra n'est pas enseigné dans la tradition Shaktipat car il relève du Hatha yoga. Cependant, cela se produit naturellement dans la tradition Skatipat. Swami Vishnu Thirth

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

ji avait l'habitude d'expérimenter fréquemment le Khechari pendant ses jours de sadhan.

### **Sur les éclipses**

**Question :** Un praticien : Existe-t-il des directives ou des instructions spécifiques pour le 21 juin lors d'une éclipse solaire. Veuillez aviser !

**Ma réponse :** Vous pouvez tous effectuer un sadhan pendant la durée de l'éclipse. C'est considéré comme très propice pour toutes sortes de pratiques de yoga.

### **Adoration mentale**

**Question :** Un praticien : Je veux partager mon expérience avec vous aujourd'hui. Le matin, j'ai fait Manas Puja pour vous. Et quand je faisais mentalement la Puja, j'ai ressenti une pression sur mon front, là où se trouve le Chakra du troisième œil, comme si quelqu'un appuyait dessus. Ma tête était également très lourde. J'avais l'intention de faire le Manas Puja pour tous les gourous de notre lignée, mais d'une manière ou d'une autre, je ne pouvais le faire que pour vous. Une fois que j'ai terminé la Puja pour vous, j'ai soudainement vu que je faisais la Puja pour mon professeur de Reiki, puis mes yeux se sont ouverts. Tout ce sadhan a duré environ 30 minutes, mais c'était une expérience profonde. Une fois que mes yeux se sont ouverts, la sensation de pression sur mon front a disparu. Ma tête était encore très lourde, puis un peu plus tard, j'ai eu un mal de tête qui a disparu dans l'après-midi.

**Ma réponse :** L'adoration mentale nécessite également de la pratique. Veuillez d'abord en faire une habitude sur une base régulière. Sinon, de tels événements se produisent généralement. L'apparition de votre professeur de Reiki dans votre esprit était évidemment plus un obstacle créé pour vous. À cet égard, veuillez également comprendre pourquoi des obstacles sont créés pour les pratiquants de yoga en premier lieu. Je vous suggère de lire mon livre compilant des questions et réponses, où cette question est abordée. C'est du karma négatif accumulé par vous dans le passé concernant le yoga. Mais pas besoin de s'en soucier car cela ne dure pas non plus en permanence ! Une fois qu'un obstacle a été créé pour

vous, comme cela s'est produit aujourd'hui, un certain karma négatif aurait également été nettoyé. À l'avenir, s'il vous plaît, essayez de cultiver l'habitude de pratiquer l'adoration mentale. Avec la pratique régulière, cela deviendra naturel pour vous.

### **Prendre du poids**

**Question :** Un praticien : Je mange trop ces jours-ci. Je prends du poids aussi. Veuillez me guider.

**Ma réponse :** C'est normal que cela se produise parfois en raison du kriya. Ne vous en faites pas trop à ce sujet. Cependant, essayez de manger modérément. Dans mon cas, j'ai pris et perdu près de 20 kg au cours des quatre dernières années. Ce genre de fluctuations sont courantes. S'il vous plaît ne vous inquiétez pas. Essayez d'établir une routine alimentaire et pensez sérieusement à ce que vous mangez. Évitez les aliments qui contribuent à la prise de poids et privilégiez ceux qui vous aident à perdre du poids, même de manière insignifiante. Avec le temps, vous verrez des changements positifs se produire.

### **Problèmes liés aux rêves**

**Question :** Un pratiquant : Lors du sadhan d'hier soir, j'ai d'abord ressenti un puissant flux d'énergie sur ma tête et mon front. J'ai également ressenti de la douleur et de la lourdeur au centre de ma poitrine, ainsi que des sensations au niveau du nombril et du chakra Muladhara. Ensuite, ma tête s'est retirée à son maximum trois fois. Par la suite, la tête a été tournée trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La durée totale du sadhan était de 75 minutes. Après le sadhan, je me suis allongé sur le lit. Des sensations intenses étaient au rendez-vous, puis je me suis endormi et un rêve a commencé.

Dans mon rêve, je rentrais chez moi à pied depuis un magasin voisin du village. En arrivant devant chez moi, j'ai salué mon voisin. Soudain, il a commencé à parler à quelqu'un derrière moi. Puis je me suis tourné dans cette direction, et puis il n'y avait plus personne. Soudain, je suis devenu aveugle en tournant, un buisson au bord de la route a touché mon visage et je suis tombé. Puis j'ai ouvert les yeux et j'ai ressenti un

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

engourdissement dans tout mon corps.

**Ma réponse :** Ok, très bien, je suis content de voir que vous pratiquez régulièrement le sadhan. Les kriyas se produisent régulièrement pour vous. Je vous encourage à poursuivre votre pratique de la même manière. S'il vous plaît ne vous souciez pas des expériences de rêve. Les Kriyas ne sont ni détruits ni accumulés pendant l'état de rêve.

**Question :** Même praticien : Ce n'était pas comme un rêve ordinaire que j'avais vécu plus tôt. Les sentiments de chute et de toucher étaient réels et tangibles.

**Ma réponse :** D'accord. Je comprends que votre rêve était très intense. Cependant, rappelez-vous que les karmas ne sont ni créés ni détruits pendant l'état de rêve. Ce sont simplement vos impressions sensorielles accumulées dans votre subconscient qui se manifestent lorsque votre esprit est dans l'état de rêve. Que s'est-il passé après que vous vous soyez réveillé de votre rêve ? Cela s'est simplement estompé comme un souvenir, même s'il vous semblait réel pendant l'état de rêve. Toutefois, si vous continuez à vous rappeler de votre rêve, ce souvenir deviendra un karma frais et pourrait se répéter ultérieurement. Veuillez comprendre cela et lâchez prise. Cela ne signifie rien de plus pour vous et il ne prédit aucun événement futur.

**Question :** Un praticien : Je ne médite pas régulièrement parce que je m'occupe de mon petit bébé. Cependant, j'écoute mon mantra avec des écouteurs au coucher. La nuit dernière, en écoutant mon mantra, j'ai fait un rêve, et dans celui-ci, j'ai vu un serpent cobra qui me suivait partout dans mon rêve. Cela a-t-il un rapport avec un kriya ?

**Ma réponse :** La vision d'un serpent pendant un état de rêve est de très bon augure pour les pratiquants de Shaktipat. S'il vous plaît ne vous inquiétez pas. Cependant, cela n'est pas considéré comme un kriya car les karmas ne sont ni créés ni détruits pendant l'état de rêve. Je suis heureux de savoir que vous écoutez régulièrement le mantra. Cela équivaut au chant du mantra seulement. Cependant, s'il vous plaît, ne commencez pas votre sadhan tant que vous n'aurez pas

complètement récupéré après votre récent accouchement.

**Question :** Un praticien : Aujourd'hui, pendant ma sieste de l'après-midi, j'ai rêvé d'une créature inconnue m'attaquant par derrière. Elle était si lourde et a commencé à me mordre. Ensuite, j'ai commencé à chanter Guru Mantra et je l'ai repoussé. Puis, soudain, je suis sorti de mon rêve.

**Ma réponse :** D'accord. Ce genre de rêves étranges est courant après l'initiation Shaktipat. S'il vous plaît, ne vous en préoccupez pas trop.

**Question :** Un pratiquant : Mon sadhan se déroule de façon habituelle. Le sadhan est-il également lié aux rêves ?

**Ma réponse :** les karmas ne sont ni détruits ni créés pendant l'état de rêve. Cependant, les rêves ne sont vécus qu'en raison du karma accumulé.

**Question :** Un praticien : Vous avez dit que les karmas ne sont pas détruits pendant l'état de rêve. Est-ce parce que le karma est une action et que les rêves ne sont qu'une méta-action ?

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît. Nous sommes principalement préoccupés par les conséquences de nos actions lorsque nous sommes dans un état de veille. Étant donné que ces actions sont teintées d'égoïsme, elles doivent être éliminées lorsque l'esprit est dans le même état. Pendant le sommeil profond, l'égoïsme est presque nul. Par conséquent, l'état de sommeil n'a pas non plus d'impact sur notre karma.

**Question :** Un praticien : Il y a quelques jours, j'ai rêvé que tout le monde dans ma maison, dans le rêve, était mort le même jour. Ma mère, une de mes grands-mères éloignées qui séjournait dans notre maison il y a des années, notre aide domestique et un chien sont tous morts le même jour dans mon rêve. Je voulais vérifier si cela signifie quelque chose. Concernant mon sadhan, je pratique tous les samedis et dimanches, durant près d'une heure.

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas du tout du rêve. Cela ne signifie rien du tout. C'est simplement dû à votre karma accumulé dans le passé. Ces karmas peuvent être



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

n'importe quoi, y compris vos peurs et vos angoisses de vies passées, qui se mélangent et se manifestent maintenant à partir de votre subconscient pendant l'état de rêve. Mais rappelez-vous que les karmas ne sont ni détruits ni fraîchement accumulés pendant l'état de rêve.

Veuillez donc continuer de pratiquer votre sadhan régulièrement. Limiter votre sadhan aux seuls samedis et dimanches, avec un écart de 5 jours entre les deux, ne vous apportera pas un bénéfice optimal, même si une partie du karma est détruite. Le Sadhan doit être régulier idéalement chaque jour ou tous les deux jours, comme l'écoulement constant de l'huile d'un navire. Dans un tel flux de sadhan, tous vos karmas seront rapidement éliminés de votre esprit subconscient. Sinon, je suis heureux de savoir que vous continuez au moins à faire du sadhan.

**Question :** Un praticien : J'ai rêvé de rencontrer mon ex-petite amie hier soir. Nous avons partagé de nombreux bons moments jusqu'à ce que sa mère et sa sœur entrent en scène, et nous nous sommes même embrassées. Puis, sa mère et sa sœur (non réelles) sont venues créer des problèmes comme dans n'importe quelle autre histoire, et l'alarme a sonné, et je me suis réveillé. Est-ce lié au kriya ?

**Ma réponse :** Non, s'il vous plaît. Pendant l'état de rêve, les karmas ne sont ni détruits ni accumulés. Par conséquent, tout ce qui se passe pendant l'état de rêve n'est pas un kriya. Cependant, ils donnent une indication du karma accumulé dans votre subconscient. Merci de ne pas trop vous en soucier. Si vous continuez à vous souvenir de votre rêve, alors le souvenir du rêve s'accumulera sous forme de nouveau karma. C'est l'idée.

**Question :** Même praticien : Alors, cela signifie-t-il que les rêves ne véhiculent aucun message susceptible de changer nos vies ? Quel est le véritable but des rêves, alors ? Est-ce comme le monde illusoire dans lequel nous vivons ?

**Ma réponse :** Les rêves sont simplement les karmas accumulés ou les impressions sensuelles qui remontent à la surface de votre subconscient. C'est tout. D'un point de vue

spirituel, ils n'ont pas d'impact sur votre croissance. Les rêves n'ont aucun impact sur votre vie. Ils ne signifient rien. Un état de rêve n'est qu'un état d'esprit, bien que certaines personnes aient essayé d'en faire de l'art. L'interprétation des rêves n'est même pas acceptée par la science comme une science précise. Selon les anciens textes de yoga, ils ne signifient tout simplement rien. Par conséquent, s'il vous plaît, ne vous laissez pas distraire par les rêves et oubliez-les simplement. Oui, c'est exactement comme le monde illusoire dans lequel nous vivons.

**Question :** Un praticien : Je suis parfois étonné par les rêves que je vois. Il y a quelques jours, je me suis vu devenir un Siddha, et de nombreuses personnes se sont rassemblées autour de moi pour chercher un mantra pour réaliser leurs désirs terrestres. Maintenant, je suis convaincu de la nature inutile des rêves.

**Ma réponse :** ce sont probablement vos désirs intérieurs ou votre karma accumulé. Le désir de devenir un gourou spirituel est similaire à tout autre désir matérialiste. Il n'est en aucun cas différent des autres désirs mondains. Par conséquent, s'il vous plaît, ne concentrez pas votre esprit sur de telles choses. Veuillez plutôt vous concentrer sur votre croissance spirituelle. Ne vous souciez que de vous-même.

**Question :** Un praticien : je me suis endormi la nuit dernière ; environ une demi-heure après le début de mon sommeil, j'ai été réveillé par un cauchemar où mes enfants se noyaient. Et dans le rêve, je les ai sauvés de la noyade. J'ai été réveillé et j'ai réalisé que ce n'était qu'un rêve, puis j'ai essayé de me rendormir.

Ensuite, quand j'ai commencé à me rendormir, j'ai regardé dans mon paysage. J'ai vu une mer de triangles fractals couverts de lumière lumineuse arc-en-ciel, remplissant toute ma vision. Ma réponse immédiate a été de penser à mon Guru. Mais le message qui en est ressorti était que mon Guru est déjà dans les triangles fractals, dans la lumière que j'observe, en moi. Il remplissait toute ma vision et je ne dormais pas. Alors, je l'ai laissé et j'ai observé pendant que je

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

m'endormais.

**Ma réponse :** les rêves étranges sont habituels pour les sadhaks en raison de l'effet de barattage produit par le pouvoir cosmique dans l'esprit subconscient. La deuxième partie doit être l'état de Tandra et non un rêve. Le triangle droit représente le Seigneur Shiva, et les triangles inversés à l'intérieur représentent Shakti ou énergie cosmique.

**Question :** Un praticien : Récemment, ma vie a été très occupée avec des horaires chargés et de nombreux problèmes domestiques. Je me suis couché plus tôt hier soir que les jours normaux à 23h. En quelques minutes, j'ai eu un long rêve avec une vision de l'ensemble de notre Guru Mandali.

J'étais assis en face de vous. À côté de vous se trouvait Param Guru Swami Sahajanada Tirtha, et à côté de lui se trouvait Swami Shivom Tirtha. À côté de lui se trouvait Swami Vishnu Tirtha, et à côté de lui se trouvait Sri Yogananda. Je pouvais clairement voir même Swami Narayan Dev Tirtha et Swami Gangadhar Tirtha. Tous étaient autour de moi. J'observais tous nos Gurus jusqu'à 3h30 du matin. C'est le rêve le plus long de ma vie. Je suis béni avec la vision de tous les gourous. Mais je n'arrive pas à comprendre le message.

**Ma réponse :** C'est très propice d'avoir la vision de votre Guru pendant l'état de rêve. De plus, il est plus propice d'avoir la vision de tous les gourous de notre lignée. Cela montre l'intensité de votre sadhan et à quel point votre esprit est concentré sur votre gourou. e fait d'avoir la vision des gourous de notre lignée pendant une période aussi prolongée indique encore plus le sérieux de votre sadhan. Veuillez continuer votre sadhan régulièrement de la même manière.

### Problèmes liés à la santé

**Question :** Un praticien : Je partage mon expérience de sadhan d'aujourd'hui. J'ai eu une sensation d'écrasement dans ma région de la rate et des reins. C'était une douleur intense J'ai également ressenti des sortes de chocs électriques dans mon estomac et ma tête. Je ne pouvais pas rester assis plus de 20 minutes, mon esprit était distrait et je n'arrivais pas à me concentrer.

## Colonel T Sreenivasulu

**Ma réponse :** Très bien, je suis heureux de voir que vous pratiquez le sadhan. S'il vous plaît ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas le faire pendant une longue période. Cependant, nous devrions observer de près vos kriyas au cours des prochains jours. Une sensation de choc électrique est compréhensible, mais, s'il vous plaît, faites attention à la douleur dans les régions de l'estomac et des reins. Veuillez également faire attention à tout problème de santé.

**Question :** Un praticien : Je partage mes expériences de la dernière nuit en sadhan. J'ai ressenti de fortes vibrations dans tout mon corps. J'ai ressenti des mouvements à la base de ma colonne vertébrale. J'ai eu une vision d'un éclat brillant. J'ai ressenti des courants parcourant tout mon corps. Mon cou et mon dos étaient très chauds. Il y avait une douleur soudaine dans la région de l'estomac. Une forte douleur a été ressentie à l'intérieur de mon oreille gauche, qui s'étendait jusqu'à mon cou et ma tête. Parfois, j'avais l'impression d'avoir de l'humidité dans mon oreille interne gauche. J'ai également eu quelques légers kriyas physiques. Ma tête est très lourde. Maintenant, je peux m'asseoir en Padmasana (posture du lotus) pendant longtemps sans étendre mes jambes.

**Ma réponse :** Excellent, cela signifie qu'Asan est en train de fructifier pour vous maintenant. Vous avez commencé à gagner en stabilité posturale. Veuillez faire attention aux douleurs à l'estomac que vous ressentez depuis un certain temps. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé en cas de problème. Les autres kriyas que vous avez décrits sont normaux. Pas besoin de s'en préoccuper.

**Question :** Un praticien : Puis-je prier nos gourous pour être soulagés d'une maladie ?

**Ma réponse :** Certainement. Cependant, en général, le shaktipat n'est pas connu pour agir en faveur de bénéfices matériels. Son objectif est de brûler votre karma. Cependant, la maladie est également causée uniquement par le karma. Alors, s'il vous plaît, comprenez cela sous cet angle. Si vous êtes un sadhak régulier, l'énergie cosmique prendra soin de vos problèmes terrestres indirectement. Sinon, sans sadhan

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

régulier, si quelqu'un cherche à utiliser le shaktipat pour des bénéfices matériels, cela ne fonctionnera pas simplement. Parce que vous ne pouvez pas tromper Dieu !

**Question :** Un praticien : Désolé de vous déranger avec cela, mais mon beau-frère a été diagnostiqué avec une maladie auto-immune appelée Guillain-Barré. Il est actuellement hospitalisé en soins intensifs. Y a-t-il quelque chose ou des prières que je puisse faire pour lui à distance afin de l'aider à guérir ?

**Ma réponse :** Ah ! Je suis vraiment désolé d'apprendre l'état de santé de votre beau-frère. Vous pouvez, bien sûr, prier pour lui. Si quelqu'un est capable de faire des soins énergétiques à distance, comme le Reiki, par exemple, vous pouvez essayer cela pour lui. Vous pouvez trouver des professionnels en ligne. En dehors de cela, en tant que praticien Shaktipat, vous ne pouvez pas influencer directement sa santé, car les bienfaits de l'énergie éveillée de la kundalini sont strictement réservés à votre propre purification karmique. C'est la limitation ici. J'espère que vous comprenez. Je lui souhaite un prompt rétablissement.

**Question :** Un praticien : Je souffre d'un rhume aujourd'hui. Puis-je pratiquer le sadhan pendant une infection ?

**Ma réponse :** Non, s'il vous plaît. Si vous ne vous sentez pas bien physiquement ou mentalement, veuillez éviter de faire le sadhan. Faites une pause. Bon rétablissement.

**Question :** Un pratiquant : La nuit dernière, vers 20h30-21h, je me promenais dans ma maison et j'ai ressenti une douleur dans mon crâne. Je ne faisais aucun exercice ou quoi que ce soit à ce moment-là. J'ai probablement bougé la tête de côté, et la douleur est survenue. La douleur était constante lorsque je bougeais la tête.

Même en m'allongeant pour dormir, je ne pouvais pas m'allonger sur le dos, mais je devais dormir sur le côté.

Ce matin je me suis réveillé et j'avais toujours mal. La sensation et la douleur ont complètement disparu une demi-heure après le réveil. Je n'ai jamais rien vécu de tel. La douleur était localisée à l'arrière de ma tête et dans la région de la

couronne, et ma tête était lourde. Est-ce un kriya ? Je n'ai pas fait de sadhan depuis 2-3 jours car chaque fois que je le fais, je me sens léthargique et déprimé, alors j'ai fait une pause.

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît. C'était effectivement un kriya. Certains de nos sadhaks ont également signalé un type de kriya similaire, voire identique. Veuillez comprendre que les kriyas se produisent toujours, que vous fassiez ou non du sadhan. Cependant, nous les ressentons de manière plus prononcée lorsque nos esprits ne sont pas engagés ailleurs. Cela signifie que chaque fois que votre est en mode contemplatif, cela est considéré comme du sadhan. Il est évident que vous ferez l'expérience de kriyas.

Quoi qu'il en soit, je suis heureux de voir votre évolution. Veuillez continuer votre sadhan de la même manière régulièrement et ne négligez cette pratique. Au moins, gardez votre esprit concentré sur votre gourou pendant la journée autant que possible, du moment où vous vous réveillez jusqu'à ce que vous vous couchiez. Cela compensera les sadhans manquants et vous sera également très bénéfique.

### **Esprit hypersensible**

**Question :** Un praticien : Je souhaite partager mes expériences de la dernière nuit en sadhan. Toutes sortes de pensées dépressives sont apparues les unes après les autres. Même si cela ne m'affectait pas émotionnellement, le volume de ces pensées me rendait agité. J'ai également expérimenté des kriyas plus subtils.

J'ai ressenti des courants dans mon cou, mes pieds et mon cœur. J'ai eu une vision d'éclat brillant jusqu'à la fin. Mon dos était très agité. Mes yeux étaient très lourds. J'ai ressenti des douleurs dans l'estomac et les côtes. Les kriyas physiques ont commencé avec des rotations, des balancements de gauche à droite et d'avant en arrière, ainsi que des mouvements circulaires du cou. J'étais très agité pendant les 4 heures de sadhan. De plus, j'ai l'impression d'être en permanence près de moi-même dans la solitude. J'ai envie de m'éloigner des humains et de rejoindre un Ashram pour mener une vie simple et pieuse. Même le bruit de la circulation est trop

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

insupportable pour moi maintenant. Veuillez guider.

**Ma réponse :** Excellent, l'esprit devient sensible lorsque la majeure partie du karma est éliminée. Cependant, c'est un phénomène temporaire qui s'atténuera avec le temps. J'ai également discuté de ce phénomène dans mon livre. Je vous remercie de ne pas vous en préoccuper outre mesure. Bientôt, vous ne le ressentirez peut-être plus de la même manière.

De plus, Vairagya, qui est la perte d'intérêt pour le monde extérieur, commence à se développer chez vous. Il semble que vous ayez commencé à en faire l'expérience. C'est un phénomène très positif, mais il doit se développer lentement et régulièrement. Je vous conseille de ne pas vous inquiéter de rejoindre un ashram. Ce n'est pas obligatoire, car la plupart des gens rejoignent un ashram pour progresser dans leur pratique et ne pas être perturbés. Dans votre cas, le sadhan se déroule déjà sans aucune obstruction. Par conséquent, cela ne sera pas nécessaire pour vous.

### **Lumières Vishoka**

**Question :** Un pratiquant : J'ai une question sur mon sadhan de ce matin. J'ai commencé à 4h20 et terminé juste après 6h00. À la fin de la pratique, je me suis frotté les yeux et j'ai commencé à voir des motifs de lumière électrique bleue et jaune. Au fur et à mesure que je regardais, cela s'est transformé en un œil jaune avec un petit point jaune au centre, semblable à une petite étoile. Alors que je fixais et me concentrais sur le centre, un motif tourbillonnant est apparu à partir de ce centre vers moi, comme un phare projetant de la lumière. J'ai retiré mes mains de mes yeux, mais le motif est resté tandis que les kriyas physiques se déplaçaient dans mon corps et ma colonne vertébrale. Y a-t-il une signification à cela, ou est-ce simplement un autre kriya ?

**Ma réponse :** C'est simplement un kriya. Les lumières que vous avez vues pendant votre sadhan sont appelées "lumières Vishoka". Ce sont des kriyas subtils qui se produisent uniquement pour nettoyer vos karmas.

### **Phénomène après la mort**

**Question :** Un praticien : Selon les ressources que j'ai lues, il

est dit que Shaktipat sadhan vous libère du cycle de la naissance et de la mort. Mais comment savoir quand cela s'arrête, et que fait ensuite l'âme dans l'autre plan astral ?

**Ma réponse :** Un véhicule ou une machine s'arrête généralement de fonctionner dans deux conditions : Soit en raison d'une panne mécanique, soit en raison de l'épuisement du carburant. Une panne mécanique peut être causée par l'usure ou une défaillance technique soudaine. Dans tous les cas, on sait que la machine a cessé de fonctionner lorsque cela se produit.

Dans le cas d'une panne mécanique, une personne peut choisir d'acquérir une nouvelle machine ou de la faire réparer si c'est économiquement viable. En revanche, lorsque le carburant s'épuise, la personne le sait à temps en consultant l'indicateur de la jauge à essence. Elle peut soit continuer à le ravitailler si le voyage doit encore être terminé, soit ne pas s'en soucier si le voyage touche à sa fin avant que le carburant ne soit épuisé.

De même, un corps humain cesse de fonctionner sous deux conditions : la mort ou la libération. La mort survient lorsque le corps devient insoutenable pour abriter l'âme en raison de l'usure générale, de la vieillesse, d'un accident ou d'une maladie, tant physique que mentale. Dans ce cas, la personne peut opter pour un traitement médical ou psychologique si c'est économiquement viable. Quoi qu'il en soit, on le sait après avoir quitté le corps humain. L'âme entre ensuite dans un nouveau ventre pour se façonner un nouveau corps.

La deuxième condition concerne l'épuisement du stock accumulé de karmas. Cela signifie que c'est le karma qui nourrit la vie, que ce soit dans un corps humain ou dans un corps animal. Dans ce cas également, une prise de conscience se manifeste pour la personne au fur et à mesure que le karma s'épuise rapidement.

Cependant, l'indication est ressentie de l'intérieur. Cela se manifeste généralement sous la forme de bonheur. La vie est également généralement simplifiée. Cependant, on dit que le karma bénéfique pour la société est vécu lorsque celui-ci est



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

sur le point de s'épuiser pour une personne. Mais la personne n'a pas d'autre choix que de persister dans son corps car, techniquement, ce n'est pas faisable, tout comme on ne peut pas conduire un véhicule si le carburant est épuisé.

Je dis cela avec une réserve. Certains individus ont défié cette loi du karma. Ils ont dû vivre sur cette planète sans un tel carburant sous la forme d'un karma d'équilibre pour propulser leur vie. Je ne peux pas commenter ces personnes. Elles sont vénérées par l'humanité comme des dieux pratiquant diverses religions.

En gardant à l'esprit le récit ci-dessus, je vais essayer de répondre à la question du sadhak. Une âme sait qu'elle est libérée du cycle de la naissance et de la mort parce qu'elle quitte volontairement le corps. Cependant, il est toujours possible de persister, mais techniquement impossible en raison de l'épuisement du carburant/karma. À partir de ce moment-là, le yoga n'est plus connu de l'humanité, car lorsque le karma s'épuise, l'esprit se calme et la personne fait l'expérience de Dieu.

S'il vous plaît, rappelez-vous la célèbre déclaration de Jésus de la Bible à cet égard. Dieu le proclame avec grandeur, en disant : "Apaisez votre esprit et sachez que je suis le Dieu." Cette même déclaration se retrouve dans tous les textes de yoga également. Calmer l'esprit, c'est faire du yoga. Par conséquent, le yoga tel que connu par l'humanité prend fin lorsqu'on atteint cet état d'immobilité de l'esprit.

Après cela, une nouvelle phase d'ascension spirituelle commence. N'oubliez pas que le dualisme est toujours conservé à ce stade. La conscience de soi persiste encore. Seule la gaine la plus externe disparaît lorsque le corps humain grossier est abandonné par l'âme après l'épuisement de tout karma. Le corps subtil avec les gaines restantes demeure intact. Cependant, il n'a plus de carburant/karma pour fabriquer un nouveau corps grossier de chair et de sang. Par conséquent, il quitte le corps humain grossier, bien qu'il puisse s'attarder en raison de l'épuisement du carburant/karma.

Personne ne sait ce qui se passe ensuite. Tous les textes de yoga et les anciens textes sanskrits sont restés muets à ce sujet. Personne n'est jamais revenu pour raconter cette histoire car c'est techniquement impossible.

Cependant, certaines conclusions peuvent être spéculées sur la base des anciens textes sanskrits. J'ai essayé d'explorer cette question dans mon livre "L'Illusion". Les êtres continuent d'exister dans le dualisme après avoir cessé d'être des êtres humains. On peut les appeler des êtres célestes ou des êtres dotés de corps subtils. Ils conservent l'éternelle dualité. Certains peuvent prendre forme de corps célestes tels que des étoiles et des planètes. Ils continuent également de se dissoudre et de renaître à chaque cycle de création d'un nouvel univers. Ils poursuivent la phase finale du voyage spirituel, appelée Shambhavopay, en sanskrit.

En théorie, la fusion finale avec le pouvoir cosmique suprême devrait se produire, car il n'y a qu'une seule divinité qui imprègne le cosmos infiniment et éternellement. Cependant, les délais sont trop longs pour que cette phase finale soit achevée, si jamais elle se produit. Par conséquent, on considère pratiquement que le dualisme persiste éternellement pour l'âme.

Dans cette perspective, les partisans de l'Advaita Vedanta, ou monisme, et du Dvaita Vedanta, ou dualisme, ont tous deux raison d'une certaine manière. Les débats académiques commencent à partir de ce stade. Je ne possède aucune connaissance approfondie de ces philosophies, donc je ne peux pas répondre à votre question sur ce qui se passe après avoir été libéré du cycle de la naissance et de la mort.

### **Contradictions dans différents livres**

**Question :** Un praticien : J'ai lu dans un livre de Shivom Tirthji que la pratique de la kundalini ne devrait être effectuée que la nuit pendant Shukla Paksha. Alors, pratiquer le matin de Krishna Paksha n'est pas bon ?

**Ma réponse :** Les anciens textes de yoga donnent des conseils généraux qui s'appliquent souvent aux personnes pratiquant des systèmes de yoga indépendants tels que

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Cependant, sur notre chemin, nous ne faisons aucune pratique spécifique en dehors de rester assis dans un état de témoin silencieux. L'énergie de la Kundalini éveillée fait tout le travail nécessaire à l'intérieur de votre corps et de votre esprit. Alors, où est la question de faire un sadhan ou une pratique spécifique ici ?

Veillez donc comprendre cela dans ce contexte. Depuis Swami Gangadhar Tirtha, tous nos Ashrams en Inde ont suivi ce chemin de Shaktipat. Ils ne tiennent pas compte de ces enseignements spécifiques. Par conséquent, cela ne s'applique pas à nous. Veuillez garder également cela à l'esprit pour vos références futures. Vous pouvez trouver plusieurs contradictions sur différentes plateformes.

Les livres peuvent dire une chose, YouTube ou la littérature sur Internet peuvent dire autre chose. Mais tout cela se rapporte principalement aux systèmes de yoga indépendants. Même lorsqu'il s'agit de Shaktipat, cela peut différer d'un parampara à un autre. Qui devez-vous croire ? Quel parampara est authentique et quel parampara ne l'est pas ? Qui dit la vérité et qui ne la dit pas ? Si vous vous concentrez sur ces questions, vous vous embrouillez davantage.

Il n'y a rien de tel qu'une pratique parfaite ou un système de yoga parfaitement aligné. Ayez simplement confiance en votre guru et en la puissance cosmique suprême, plutôt qu'en d'autres choses comme les livres, etc. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas de ces choses. Je comprends que vous faites référence aux livres de notre parampara. Si vous voyez le texte ci-dessus dans l'image, Sa Sainteté ne mentionne que certaines sections des anciens textes de yoga. C'est une approche trop générale, veuillez le noter.

D'une certaine manière, nous suivons également les phases de la lune. C'est pourquoi je ne donne pas l'initiation Shaktipat tous les jours. Mais cela ne s'applique pas après l'initiation Shaktipat. Tout cela est applicable avant l'initiation. Ne vous inquiétez donc pas si vous trouvez des contradictions. S'il vous plaît, ne vous concentrez pas sur un élément isolée.

Enfin, ne confondez pas les traditions védiques avec les

traditions du yoga. Par exemple, vous savez que la plupart des gourous de notre parampara suivent la tradition sanyasa en portant des vêtements safran, etc. Cependant, Sa Sainteté Sri Yogananda ne l'a pas suivi. Par conséquent, il n'y a rien de sacro-saint dans de telles choses. Ce à quoi Sa Sainteté faisait référence dans le livre ci-dessus est généralement une perspective classique basée sur les enseignements anciens.

Pourquoi toute cette discussion ? Mon propre Guru ji Sa Sainteté Swami Sahajananda Tirtha (maintenant âgé de 98 ans) n'a jamais mentionné de telles restrictions pour le sadhan. Il a été l'un des disciples directs de Sa Sainteté Swami Shivom Tirtha, uniquement à Dewas Ashram. Je n'ai pas non plus observé ces restrictions dans d'autres ashrams en Inde.

### **Problèmes liés à la rêverie**

**Question :** Un praticien : Pendant le sadhan, je me perds dans des rêveries. Le flux des pensées est naturel et acceptable dans le sadhan. Cependant, rêvasser revient à donner une direction forcée à une pensée aléatoire. Est-ce classé comme un kriya ? Si non, que peut-on y faire ? Parce que je remarque que, la plupart du temps pendant le sadhan, je suis absorbé par ces pensées de rêverie. Je ne comprends pas vraiment comment le simple fait d'être assis dans le sadhana diffère du fait de rester assis sans rien faire, ce que je fais la plupart du temps.

**Ma réponse :** Il y a une ligne mince entre une pensée naturelle qui surgit dans votre esprit et le fait de donner une direction forcée à la pensée. Le premier est un kriya, tandis que le second sera un nouveau karma. Cependant, il n'y a rien à craindre, car ils sont relativement plus faciles à nettoyer plus tard. Il est compréhensible que chaque fois qu'une pensée naturelle émerge dans votre esprit, elle entraîne une séquence de diverses pensées. Ces séquences sont également considérées comme des kriyas d'une certaine manière.

Mais s'il vous plaît, rappelez-vous que s'ils découlent aussi naturellement de la première pensée, ils se produisent pour nettoyer votre karma. Mais supposons que vous essayiez délibérément de penser à quelque chose dans le but de purifier votre

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

karma à ce sujet. Dans ce cas, cela deviendra un nouveau karma.

Rappelez-vous simplement la règle du pouce selon laquelle vous ne pouvez pas tromper l'énergie cosmique qui sait tout. Tant que vous n'avez pas l'intention de tromper l'énergie cosmique, il n'y a rien à craindre. Parfois, les pratiquants deviennent trop attachés à leurs pensées. S'il vous plaît, ne vous'en faites pas trop. Elles sont relativement plus faciles à éliminer plus tard, même s'ils s'accumulent sous forme de karma. Mais s'il vous plaît, n'essayez pas de tromper le pouvoir cosmique suprême. C'est tout ce que vous devez comprendre. Le fait de donner une direction forcée à une pensée doit être compris dans la perspective ci-dessus. J'espère que c'est clair pour vous maintenant.

**Question :** Même praticien : C'est assez clair, mais le problème est que l'esprit est difficile à contrôler. Intellectuellement, nous pouvons comprendre le concept ci-dessus, mais lorsqu'il s'agit de l'action, il est difficile de comprendre ce qui se passe dans notre esprit. Nous ne pouvons que prier pour vous et Guru Parampara pour obtenir de l'aide.

**Ma réponse :** Oui, je suis d'accord avec vous. C'est pourquoi j'ai mentionné qu'il existe une ligne fragile entre le karma et un kriya. Il est difficile de comprendre quand une pensée naturelle se transforme en une pensée passionnée ou quand on lui donne une direction forcée. Mais il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Même si cela s'accumule en tant que nouveau karma, il est relativement plus facile de le nettoyer ultérieurement. Par conséquent, il n'est pas nécessaire de s'en soucier. Veuillez comprendre que plus un kriya est subtil, plus il a tendance à s'accumuler sous forme de nouveau karma. En réalité, il existe d'autres types de kriyas liés à l'érosion de l'égoïsme qui sont plus difficiles à comprendre.

Par exemple, un pratiquant peut faire l'expérience d'une forme d'humiliation publique dans le cadre des kriyas. Dans un tel cas, l'expérience désagréable est plus susceptible de s'accumuler sous forme de karma. Naturellement, les

pratiquants peuvent avoir du mal à faire preuve d'impartialité adéquate lorsqu'ils font face à de telles expériences. Mais il n'y a pas lieu de trop s'en inquiéter. Comme je l'ai répété à plusieurs reprises, un tel karma frais est facilement nettoyé plus tard. Veuillez appliquer cette règle empirique aux diverses pensées et émotions qui surviennent pendant le sadhan. Ne vous en préoccupez pas. Soyez courageux et continuez votre pratique même dans de tels moments.

### **Chronologie de la fructification du Mahayoga**

**Question :** Un praticien J'ai entendu dire que de nombreux sages ont nécessité plus d'une vie pour atteindre la libération. Même dans certains cas, si une personne a reçu l'initiation Shaktipat de son guru dans ses vies antérieures, cette même personne, lorsqu'elle renaîtra, n'aura aucune connaissance de sa vie passée. Il est probable qu'elle commette de nombreux péchés avant d'être initiée par le guru. Donc, la personne doit également souffrir du karma de cette vie, n'est-ce pas ? Pourquoi le divin ne réalise-t-il pas tout cela en une seule vie ? Ainsi, la personne serait au moins épargnée du karma de ses vies futures ?

**Ma réponse :** Oui, ce que vous avez entendu est correct. Après Shaktipat, il faut généralement plus d'une vie pour atteindre l'état de Samadhi, ou un état irréflecti. Toutefois, je tiens à préciser une fois de plus que cela concerne uniquement l'état de Samadhi et non celui de moksha. On dit également que le mahayoga peut porter ses fruits en 6, 9 ou 12 ans, selon l'intensité du sadhan. Cependant, ce sont des critères généraux et académiques. En réalité, il est impossible de prédire les résultats et les délais.

La raison en est les immenses quantités de karma accumulés par le pratiquant au cours de ses vies passées. Cependant, un pratiquant commence le voyage dans la prochaine vie exactement là où il s'était arrêté. C'est la doublure argentée. Cependant, un pratiquant commet de plus en plus de karma entre-temps. C'est un processus continu. Il n'est pas possible de tout régler rapidement et proprement.

Cela s'apparente à la réparation d'une route alors que la

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

circulation est en cours. Le problème n'est pas causé par Dieu, mais par le praticien lui-même. Tout est lié au solde des comptes karmiques. D'un point de vue yogique, il est également possible d'atteindre l'état de Samadhi en une seule vie. Enfin, vous utilisez à nouveau le terme « péchés ». Veuillez comprendre que le yoga ne fait pas de distinction entre les saints et les pécheurs. Par conséquent, veuillez utiliser le mot "karma" toujours et partout.

### **Divertissement intellectuel**

**Question :** Un praticien : Veuillez élaborer sur l'amusement intellectuel. Si nous lisons ou regardons le Ramayana et que nous devenons émotifs, est-ce que cela crée également un nouveau karma ?

**Ma réponse :** Tout ce que vous appréciez par les sens physiques est appelé l'amusement corporel. Tout ce que vous désirez par l'esprit est appelé l'amusement émotionnel. Tout ce que vous appréciez par l'intellect est appelé l'amusement intellectuel. Cela peut être divisé en deux parties : l'une concerne les arts tels que la littérature, la musique, la philosophie, etc., et l'autre concerne les sciences comme la déduction logique, la pensée rationnelle, etc. En bref, tout ce qui relève de la créativité.

Dans le cas d'actions telles que la lecture des écritures comme le Ramayana ou le visionnage de celui-ci sous forme de drame, etc., si vous devenez émotif, cela est évidemment lié au divertissement émotionnel. Cet amusement émotionnel est largement divisé en neuf catégories : humour, romance, compassion, dégoût, etc. Évidemment, si votre esprit est engagé dans l'une de ces émotions, cela devient un amusement émotionnel.

Cependant, des écritures comme le Ramayana traitent également du divertissement intellectuel car elles contiennent également de nombreuses discussions sur l'éthique. Par conséquent, cela dépend de la personne qui les lit. Si une personne intelligente les lit, elle peut trouver un amusement intellectuel.

Puisque votre question ci-dessus se concentre sur le côté

émotionnel, évidemment, cela est considéré comme un amusement émotionnel. Enfin, veuillez comprendre un point crucial afin de ne pas être confus ou submergé par quoi que ce soit, aussi grandiose que cela puisse paraître. Tout ce qui concerne le corps, l'esprit ou l'intellect relève du domaine des Mayas, de l'illusion ou de l'énergie cosmique. Le SOI est supposé être au-delà de ce domaine de l'énergie cosmique. Cependant, le yoga ne s'occupe pas du SOI puisque sa compétence consiste uniquement à amener l'esprit à un état irréflecti.

### **Religion et spiritualité**

**Question :** Un pratiquant : Pourquoi ne considérons-nous pas la religion et la spiritualité comme des voies distincts vers une vie sainte dans leur propre perspective ?

**Ma réponse :** les personnes qui pratiquent des systèmes de yoga indépendants comme la voie de la dévotion ou le Bhakti Yoga le font, mais cela ne s'applique pas aux pratiquants de Shaktipat. Tout ce que les gens les gens cherchent à réaliser dans les systèmes de yoga indépendants est déjà atteint simplement par la grâce du Guru après Shaktipat. Être religieux et pieux n'est qu'une technique appliquée dans le Bhakti Yoga. C'est juste un moyen de tromper l'esprit en samadhi.

En réalité, il existe plusieurs autres systèmes de yoga et méthodes tantriques pour atteindre la croissance spirituelle. Alors, pourquoi tout le monde devrait-il considérer la religion et la piété comme les seuls moyens de poursuivre la spiritualité ? Veuillez comprendre cela sous cet angle.

Enfin, rappelez-vous que vous ne retournez pas au lycée après avoir obtenu votre diplôme. Être religieux et pieux, même après Shaktipat, revient au même. Malheureusement, les gens ont peur d'arrêter de pratiquer la religion. En conséquence, la religion devient un obstacle pour les pratiquants de yoga après Shaktipat. Je ne veux pas dire que tout le monde devrait immédiatement cesser de pratiquer la religion, car tout le monde peut ne pas avoir les conditions mentales nécessaires. Cependant, on devrait s'abstenir de



## **Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga**

s'accrocher obstinément à la religion après Shaktipat. J'espère que vous avez maintenant une idée générale.

## *Problèmes liés au sexe*

**Question :** Un praticien : Le sexe est-il une chose naturelle, comme la nourriture et le sommeil, pour tout le monde ? Ou crée-t-il son propre karma ?

**Ma réponse :** Les cinq organes d'action du corps humain exécutent cinq différents types de karmas. La procréation est l'un de ces karmas par lequel la propagation de l'espèce se produit selon la volonté de Dieu. C'est pourquoi l'organe génital est présent dans le corps humain. Cependant, ce n'est pas un karma obligatoire comme manger et dormir.

Cela signifie qu'un être humain n'a pas besoin d'aider Dieu dans la propagation de l'espèce. S'il essaie de le faire, il ou elle est manifestement pris dans le jeu divin de Dieu connu sous le nom de Maya ou l'illusion cosmique.

Alors que manger de la nourriture est un karma obligatoire pour maintenir le corps, dans les premières étapes du yoga, on peut pratiquer sans être obligé de s'engager dans ces karmas. Aux stades avancés, il peut ne pas être nécessaire d'accomplir ces karmas. On dit qu'il y a un flux d'ambrosie qui est censé être sécrété dans la gorge à partir de la partie supérieure, nourrissant et soutenant le corps du pratiquant jusqu'à ce que le moksha soit atteint. Cela permet d'éviter l'accumulation de nouveau karma lié à l'entretien du corps.

De ce point de vue, s'engager dans une activité sexuelle revient à satisfaire les désirs charnels, ce qui entraîne l'accumulation de nouveau karma. Cela s'apparente à manger

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

des aliments au-delà des besoins de base. Par exemple, manger de la pizza peut ne pas être nécessaire pour la subsistance du corps, mais cela aide à satisfaire les désirs charnels liés au goût. Par conséquent, les cinq organes d'action sont liés aux cinq organes sensoriels qui aident à accumuler des karmas.

Enfin, c'est l'indulgence aveugle dans les plaisirs sensuels qui crée d'énormes quantités de nouveau karma. Une indulgence minimale accumulera également des karmas, mais ils seront relativement faciles à éliminer plus tard. Essayez de comprendre l'ensemble de ce concept de manière globale plutôt qu'isolée, sinon il y a un risque de malentendu de mon message.

Les gens s'engagent dans la satisfaction de leurs désirs charnels en prétendant que c'est une chose naturelle à faire. Le nœud de la raison de l'indulgence est important. Un pratiquant doit être honnête avec lui-même, et la réponse se révélera en lui-même. Cependant, les pratiquants ne devraient pas s'inquiéter excessivement de cela. Ce que j'ai mentionné ci-dessus s'applique dans un scénario de pratique du yoga parfait.

Sinon, l'indulgence dans les plaisirs sensuels, sachant qu'ils s'additionneront aux karmas, a lieu avec presque tous les pratiquants dans les étapes initiales. Au fil du temps, l'intérêt diminue. C'est ce qu'on appelle le "vairagya", ou le désintéret pour le monde extérieur. Par conséquent, il n'y a pas de règle précise pour déterminer si le sexe est un péché ou une chose naturelle. Cela dépend de la situation individuelle. Cependant, il est indéniable que le sexe crée un nouveau karma.

Certaines personnes pratiquant des systèmes de yoga indépendants, tels que l'Ashtanga Yoga, évitent le sexe afin de conserver quelque chose appelé "Ojas." Cependant, sur notre chemin, cette nécessité n'est pas présente. Je vous demande de ne pas vous embrouiller avec tous ces concepts académiques, mais plutôt de concentrer votre esprit sur le sadhan. Toutes les réponses vous seront révélées intérieurement à mesure que vous progresserez sur le chemin

du yoga. Sinon, il y a un danger de s'éloigner de l'objectif principal et de s'engager dans l'amusement intellectuel de l'esprit. L'amusement intellectuel est similaire à tout autre accomplissement des désirs charnels.

**Question :** Un praticien : Je vais mieux aujourd'hui qu'hier. J'ai aussi fait du pranayama. Je veux juste vous demander si, en raison de l'éveil de la kundalini, on perd l'intérêt pour le sexe. Je perds vraiment tout intérêt maintenant.

**Ma réponse :** Il n'y a rien de tel dans les étapes initiales. Au contraire, l'intérêt pour le sexe peut même augmenter en raison du mouvement de l'énergie près du Svadhisthana Chakra, qui se produit comme un kriya. Une perte générale d'intérêt pour le monde matériel, appelé vairagya, ne commence que beaucoup plus tard et couvre tous les aspects de la vie, et pas seulement le sexe de manière isolée. Cependant, si vous constatez une perte d'intérêt isolée pour le sexe, cela ne devrait être qu'un phénomène temporaire.

S'il vous plaît, ne vous embêtez pas ou ne concentrez pas trop votre esprit sur la pensée que vous avez perdu tout intérêt pour le sexe. N'oubliez pas que votre corps ne sera pas affecté négativement après l'éveil énergétique de la kundalini, y compris votre organe sexuel. Cela ne peut se produire que lors d'un réveil accidentel sans la supervision formelle d'un gourou. Sinon, pas besoin de s'inquiéter du tout. Cependant, veuillez vérifier les autres problèmes de santé, comme le stress mental, etc.

**Question :** Un praticien : Mes expériences des 3-4 dernières semaines. J'ai eu beaucoup de vibrations à l'arrière de ma colonne vertébrale près de Svadisthana Chakra et Heart Chakra. J'ai une congestion nasale sévère, surtout à 3h30 du matin. Je me réveille à bout de souffle. Je ressens parfois des vibrations du troisième œil.

**Ma réponse :** Il a été observé qu'après l'éveil de l'énergie de la Kundalini chez une personne, une congestion nasale peut survenir, souvent à la suite d'une activité sexuelle intense. Vous avez mentionné des vibrations près du chakra Svadhisthana. La proximité de l'organe génital avec ce chakra

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

peut entraîner une congestion nasale. Les nadis Ida et Pingala, qui proviennent de Muladhara Chakra, se terminent dans les narines sur des côtés opposés. Cela signifie que l'ida nadi commence du côté gauche, se termine dans la narine droite et vice versa. Si je comprends bien, cela pourrait expliquer la congestion nasale que vous ressentez. C'est seulement le kriya. Donc pas besoin de s'en soucier du tout.

**Question :** Un praticien : Que doivent faire les femmes avec l'énergie sexuelle ? La masturbation est-elle une perte de force vitale ? Les femmes doivent-elles construire cette énergie en la retenant ? Si une femme est célibataire et n'a personne avec qui avoir des relations sexuelles amoureuses, quelle est la meilleure chose à faire ?

**Réponse d'un autre praticien :** Selon ma discussion avec Guru Ji, ces questions et la psychologie qui les sous-tend seront résolues automatiquement au fur et à mesure de votre progression dans la méditation. Alors, laissez la force divine faire ce qu'elle veut. Ce chemin vous place en mode pilote automatique. Votre travail consiste à rendre hommage au Guru parampara et à méditer selon les instructions du Guru. Tous ces nœuds psychologiques auxquels nous nous attachons seront automatiquement résolus grâce à nos gourous et à votre sadhan. C'est ce que j'ai compris.

**Ma réponse :** Veuillez comprendre que la question que vous soulevez concerne non seulement les femmes, mais aussi les hommes. Cependant, conserver l'énergie sexuelle en s'abstenant de toute activité sexuelle, à la fois physique et mentale, ne s'applique pas à tous les pratiquants de yoga. Il est recommandé de pratiquer le célibat principalement dans l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga pour éveiller l'énergie de la kundalini.

On dit que l'énergie sexuelle, lorsqu'elle est retenue, est convertie en quelque chose appelé "Ojas". Selon les textes de yoga, l'impact qu'une personne a sur ses semblables est censé être dicté par le pouvoir de "Ojas" uniquement. Conserver l'énergie sexuelle est également considéré comme bénéfique pour les os et les articulations, selon la science moderne. Je

## Colonel T Sreenivasulu

me souviens avoir lu quelque part à ce sujet, bien que ma connaissance de la science contemporaine soit limitée.

Sinon, dans divers autres systèmes de yoga, le célibat n'est pas pratiqué. En fait, dans certaines techniques tantriques, c'est même une exigence obligatoire. Ce que doit faire une personne célibataire ou mariée n'a rien à voir avec la pratique du yoga. Toute action, lorsqu'elle est effectuée sans discernement, n'est que du karma. Pourquoi parler de sexe ? Il y a aussi d'autres karmas obligatoires tels que manger, se laver ou porter des vêtements, etc. Si une personne est excessivement attachée à de telles choses, évidemment, elle accumulera du karma.

Par conséquent, il n'y a pas de règle prescrite pour les questions que vous soulevez. Sur notre chemin, s'abstenir de toute activité sexuelle n'est pas obligatoire puisque le but a déjà été servi par la grâce du Gourou.

Que doit faire une femme célibataire lorsqu'elle n'a pas de partenaire avec qui avoir des relations sexuelles est une question sociale. Cela n'a rien à voir avec la pratique du yoga. Mais rappelez-vous que toute action entreprise pour satisfaire les plaisirs sensuels devient du karma. Comment une personne doit surmonter l'émotion liée au sexe est similaire à tout autre problème.

Certaines personnes ont des colères extrêmes ou d'autres problèmes émotionnels. Si vous pratiquez régulièrement le yoga, tous ces problèmes seront résolus en interne à mesure que vos karmas seront éliminés. Cela ne signifie pas qu'une personne perd tout intérêt pour le sexe ou que l'organe sexuel devient obsolète. Au contraire, elle saura parfaitement le contrôler.

Il est important de comprendre que ne pas avoir de relations sexuelles ne causera pas la mort d'une personne. Il s'agit d'un phénomène biologique mais pas d'une nécessité absolue comme manger de la nourriture. J'espère que vos doutes sont dissipés dans une certaine mesure par l'explication ci-dessus. Il n'est pas nécessaire de s'en inquiéter outre mesure. De plus, il n'existe pas de réponse parfaite à cette question. Le yoga

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

concerne la façon dont vous parvenez à vous libérer de votre karma et à trouver votre propre équilibre.

**Question :** Même praticien : La raison pour laquelle j'ai spécifiquement posé des questions sur les femmes, c'est que je me suis demandé si l'avantage de retenir était pour les hommes seulement. Aussi, si l'énergie pouvait être utilisée autrement que simplement la libérer et créer du karma. Vous avez mentionné "Ojas", donc l'énergie sexuelle peut être utilisée pour avoir du pouvoir sur d'autres humains ? Je vais le chercher, car je suis intéressé par différentes perspectives sur l'énergie sexuelle. Cela doit être plus important ou plus précieux que de simplement libérer sans réfléchir. J'ai aussi entendu parler du tantra. Bien que je n'aie pas beaucoup de connaissances et que je suppose qu'il est utilisé en combinaison avec l'énergie du sexe opposé, je peux me tromper.

**Ma réponse :** Vous pouvez faire des recherches sur les "Ojas" ou "Ojas", veuillez simplement faire attention à l'orthographe en anglais. Cependant, cela ne s'applique pas aux pratiquants de Shaktipat. N'oubliez pas que notre parcours s'apparente à un collège, tandis que divers systèmes de yoga indépendants s'apparentent à des lycées. Évidemment, vous ne reviendrez pas après avoir obtenu votre diplôme.

**Question :** Un autre pratiquant : Ainsi, le karma de la libération d'énergie sexuelle n'est pas différent du karma accumulé en mangeant de la nourriture ? Donc, selon comment ou pourquoi l'action est entreprise, cela déterminerait quel type de karma cela créerait-il ? Alors, supposons que vous libériez cette énergie. Dans ce cas, n'êtes-vous pas en train de perdre du pouvoir ou d'empêcher la kundalini de s'élever de quelque manière que ce soit ? Je comprends maintenant que, comme vous le dites, il a été utilisé pour éveiller la kundalini dans certaines pratiques de yoga. Il n'est cependant pas nécessaire sur notre chemin. Mais une fois éveillée, cette énergie n'a-t-elle d'autre usage que de créer du karma ?

**Ma réponse :** Non, s'il vous plaît. Parce qu'après le réveil, l'énergie de la kundalini est en mode inversé. C'est un mode destructeur, alors que l'énergie sexuelle est essentiellement une énergie créatrice. L'énergie créatrice crée "Maya", ou l'illusion cosmique. Elles sont dans des directions opposées, bien que l'énergie soit toujours la même. Cela signifie que l'énergie est indivisible. S'il vous plaît, ne perdez pas votre temps à essayer d'étudier et d'expérimenter toutes ces choses à ce stade. Vous êtes déjà à un niveau avancé après l'initiation Shaktipat. Vous pourriez être distrait. Veuillez faire attention à cela. Il est préférable de concentrer votre esprit sur votre sadhan ou votre pratique.

**Question :** Un praticien : Je dois demander quelque chose de privé. Est-ce bien de se masturber ?

J'ai posé la question parce que je vois tellement de vidéos ; même Sadguru a dit que vous ne devriez pas gaspiller votre liquide. Cependant, Bouddha a mentionné le concept de Madhya Marg, où il est dit qu'on peut le faire parfois. Ni trop ni trop moins. Krishna Murari a déclaré que la masturbation réduirait votre énergie.

**Ma réponse :** Si cela se produit dans un sadhan ou si vous en ressentez une forte envie, c'est un kriya. Sinon, si vous le faites délibérément alors vous créez du karma. De plus, notre chemin n'a aucune restriction sur le mode de vie, les habitudes alimentaires, le sexe, etc. Cependant, tout cela s'estompera à un stade ultérieur au fur et à mesure que vous avancerez dans votre sadhan. Toutes ces idées de différents gourous ne sont pas destinées aux praticiens de Shaktipat. Ils préparent les pratiquants à l'éveil de la kundalini.

Dans notre cas, la kundalini est éveillée directement par la grâce de notre Lignée. Les gourous et la Mère Divine savent ce qui est pour notre plus grand bien. Elle contrôle tout maintenant. Ainsi, la question du gaspillage de puissance, d'énergie, de sperme, etc., ne se pose pas. En outre, de nombreux documents et vidéos sont disponibles en ligne. Si vous regardez tout cela, vous serez confus, ce qui constituera un obstacle à votre sadhan, car ils sont loin de notre



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Shaktipat.

**Question : Un pratiquant :** Je voudrais poser une question sur le désir sexuel. Il y a peu de temps, j'ai réalisé que ce n'était plus le centre de mon esprit ou de mon corps. J'apprécie d'autres activités, principalement des questions spirituelles. Pourquoi cela arrive-t-il ?

**Ma réponse :** les désirs sexuels s'apparentent à tous les autres désirs sensuels. Ils sont alimentés par le karma accumulé à l'intérieur. Au fur et à mesure qu'un sadhak progresse en brûlant des karmas, il commence à se désintéresser des choses du monde. Cela signifie qu'ils ne sont plus aussi importants pour lui qu'auparavant. Cependant, il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Certains sadhaks ont exprimé leur appréhension que leur organe sexuel puisse devenir obsolète. La santé ne sera pas affectée négativement. Les organes sexuels ne seront pas non plus affectés négativement. C'est juste qu'ils peuvent commencer à perdre tout intérêt pour l'activité sexuelle. Il est trop tôt pour dire si cela peut s'appeler vairagya (perte totale d'intérêt pour le monde extérieur) ou non dans votre cas. L'énergie créatrice sortante projetée dans le monde extérieur a maintenant commencé à se rétracter. Cependant, il reste encore beaucoup à faire. Vous devez également vous désintéresser de nombreux autres désirs, physiques, mentaux et intellectuels. Alors que les karmas liés à plusieurs catégories commencent à être nettoyés, ces flammes de désirs qui brûlaient dans une direction sortante commencent à se rétracter. C'est ce qu'on appelle vairagya. On peut donc dire que c'est le début du vairagya pour vous. Cependant, il doit devenir de plus en plus mature.

**Question :** Un pratiquant : Le sadhan d'aujourd'hui est trop différent. Pardonnez-moi, Guru Ji, mais à cause des sentiments sexuels, trop de liquide est sorti.

**Ma réponse :** Excellent. C'est bon. Tout à fait normal. Mais s'il vous plaît, ne résistez pas aux kriyas. Laissez les pensées entrer dans votre esprit. Laissez le liquide sortir également.

## *Problèmes liés à l'énergie Kundalini*

### **Doutes généraux**

**Question :** Un praticien : La kundalini, une fois éveillée, se remet-elle en mode sommeil ? Si une personne a divers mauvais karmas, la kundalini montre-t-elle des effets lents ?

**Ma réponse :** Une fois l'énergie kundalini éveillée, elle reste active jusqu'à ce que moksha soit atteint. Elle est reportée à la vie suivante. C'est pourquoi nous avons des pratiquants chez qui l'énergie de la kundalini était déjà active avant que je leur donne la deeksha de Shaktipat. S'il vous plaît, rappelez-vous que Shaktipat deeksha doit être obligatoirement prise à chaque naissance formellement sous la guidance d'un gourou, même si l'énergie de la kundalini est déjà active. C'est un phénomène obligatoire.

Cela peut être comparé au fait qu'une personne suive une scolarité à chaque vie, bien qu'elle ait été très instruite dans sa vie précédente. Cela signifie qu'elle doit avoir ces souvenirs intégrés dans son esprit subconscient, mais elle doit quand même suivre un cursus scolaire formel. La même logique s'applique à l'énergie de la kundalini.

En ce qui concerne vos mauvais ou négatifs karmas, ils n'affectent pas la vitesse de l'énergie de la kundalini. L'énergie kundalini ne fait pas de distinction entre le bon karma et le

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

mauvais karma. Les notions de bon et de mauvais n'existent que dans le dictionnaire humain. Je suis surpris que vous me posiez ces questions. Il semble que vous n'ayez pas bien lu mon livre. J'ai déjà répondu à des questions similaires à plusieurs reprises par le passé. Je vous demande donc de bien vouloir lire les livres qui vous ont été partagés. Sinon, cela implique un travail supplémentaire inutile de répondre plusieurs fois à la même question. J'espère que vous comprenez également ma situation.

**Question :** Même praticien : Non, monsieur, j'ai déjà lu vos livres. Désolé de vous demander à nouveau. Récemment, j'ai lu un livre en marathi lié à la kundalini. Dans ce livre, j'ai lu un article selon lequel si vous ne suivez pas les règles de la kundalini et si vous mangez de l'oignon et de l'ail, la kundalini passe en mode veille. Cela nuira également à la santé ; c'est pourquoi j'avais besoin d'éclaircissements.

**Ma réponse :** Que puis-je dire à propos de quelque chose que vous avez lu quelque part ? La méthode appropriée pour obtenir des connaissances est toujours de votre gourou et non d'autres sources. Sinon, cela revient à s'auto-traiter, et vous êtes conscient des dangers liés à l'auto-traitement. Tout le monde peut chercher sur Google pour savoir quel médicament prendre avant de l'acheter dans une pharmacie. Mais est-ce la bonne approche ? La même logique s'applique aux sciences spirituelles.

Il est important de suivre la méthode appropriée pour acquérir des connaissances. Sinon, Quelle est l'exigence d'un gourou ? Vous ne devriez compter que sur les livres et Internet. Veuillez comprendre que votre envie d'explorer par vous-même vous conduira à la confusion et vous éloignera de la voie principale du yoga. C'est pourquoi il est suggéré aux pratiquants de ne se préoccuper que de leur guru.

Si vous me demandez pourquoi cela a été écrit de cette manière dans le livre que vous avez lu, il m'est impossible de tout lire sur Internet. De plus, de nombreuses publications sur Internet concernant l'éveil de l'énergie kundalini sont principalement associées à des systèmes de yoga indépendants

## Colonel T Sreenivasulu

tels que l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Ils s'abstiennent d'aliments non végétariens, d'alcool, d'aliments piquants et amers, etc., afin de préparer leur esprit à l'éveil de l'énergie de la kundalini. Ils peuvent continuer avec ces habitudes même après avoir éveillé l'énergie de la kundalini.

Dans notre chemin, il n'y a pas de règles concernant les habitudes alimentaires ou de consommation. Je vous l'ai expliqué avant de vous donner la deeksha de Shaktipat. Vous mélangez notre Shaktipat avec d'autres systèmes de yoga indépendants. Tout ce que vous avez lu ne s'applique pas à notre pratique. Je préfère également ne pas commenter l'authenticité du livre que vous avez lu ni de son auteur.

Par conséquent, de nombreuses questions surgiront et cela conduira à la confusion si vous vous écarterez du chemin principal. Enfin, avez-vous lu le livre compilé de questions et réponses partagé avec tous ? Je me souviens d'avoir déjà répondu à cela à plusieurs reprises auparavant. Je vous prie de bien vouloir le lire. J'ai rendu la plupart des bases claires pour tout le monde dans les deux livres.

Selon mes connaissances, l'oignon et l'ail ont une valeur médicinale excellente. Les personnes qui suivent l'Ashtanga Yoga les évitent afin de les aider à contrôler leur esprit en développant le guna sattva. De même, les personnes qui adorent Vishnu les évitent également pour développer le guna sattva. C'est tout. Cela n'a rien à voir avec l'éveil énergétique de la kundalini.

La kundalini n'est éveillée que lorsque l'équilibre est présent dans les trois gunas : rajas, tamas et sattva. L'oignon et l'ail ont tendance à favoriser le guna rajas ou le guna tamas ; c'est pourquoi on recommande de les éviter pour d'autres raisons, mais cela n'est pas directement lié à l'éveil de l'énergie de la kundalini. C'est un peu comme des connaissances de niveau lycée, alors que vous êtes maintenant à l'université après avoir reçu l'initiation Shaktipat. Je vous en prie, ne vous encombrez pas de toutes ces connaissances qui ne sont plus nécessaires.

**Question** : Un praticien : Pourquoi accorde-t-on tant d'importance à la méditation ? Pourquoi devrions-nous

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

concentrer notre attention sur notre respiration ? Pourquoi une personne ne peut-elle atteindre le stade du samadhi que par la méditation ?

Ce n'est qu'en pratiquant la méditation que Kundalini Shakti est capable de traverser tous les Chakras. Pourquoi n'y a-t-il pas d'autre méthode (à part Shaktipat) ? Pourquoi la Kundalini Shakti est-elle dans un état dormant chez chaque personne ?

Comment serait sa vie si une personne naissait avec sa Kundalini Shakti active ? Comment les reconnaissons-nous, Guru Ji ?

**Ma réponse :** Je vous prie de bien vouloir relire mon livre.

Toutes vos questions ci-dessus ont été traitées de manière adéquate dans le livre. Il semble que vous ne l'ayez pas bien lu, ce qui pourrait être la raison pour laquelle vous posez ces questions basiques. Il faudrait beaucoup de temps pour essayer de répondre à toutes ces questions.

La méditation est simplement l'une des techniques utilisées pour amener l'esprit dans un état de samadhi ou d'absorption méditative. Samadhi est l'objectif ultime de tous les systèmes de yoga ou de tantra. Il est plus populaire en raison des avantages matérialistes associés à la méditation. De toute évidence, l'une des principales raisons est d'acquérir des pouvoirs surnaturels. Les gens sont attirés par la méditation en raison de cela, même s'ils pourraient obtenir les mêmes résultats par d'autres voies. Cependant, les avantages de la méditation se manifestent plus rapidement par rapport aux autres méthodes. Même une pratique de méditation de courte durée apporte de nombreux avantages d'un point de vue matériel. C'est pourquoi les gens sont davantage attirés par cette voie.

La concentration sur la respiration est une des techniques utilisées pour prendre le contrôle de la force vitale qui opère dans le corps. Cependant, ce n'est pas la seule méthode utilisée pour éveiller l'énergie de la kundalini. De plus, cela fait partie du Hatha Yoga. Cela signifie que tous ceux qui pratiquent la méditation ne se concentrent pas nécessairement

uniquement sur la respiration. Cela dépend de la technique utilisée.

Il existe diverses autres méthodes par lesquelles la kundalini est amenée à monter le long du système spinal cérébral. Vous ne les connaissez peut-être pas. Cependant, l'énergie kundalini est appelée par des noms différents dans différents systèmes. C'est pourquoi j'ai dit que vous devez lire mon livre correctement. Vous devez d'abord comprendre le concept de manière large et complète. Sinon, vous risquez de vous laisser distraire par les informations que vous trouvez dans les livres et sur Internet. Vous risquez de vous concentrer sur chaque technique de manière isolée sans réaliser qu'il s'agit simplement d'une méthode parmi tant d'autres utilisées pour éveiller l'énergie de la kundalini.

L'énergie de la Kundalini reste latente à la base de la colonne vertébrale et projette continuellement le monde illusoire dans la psyché de l'être humain. Pour faciliter la compréhension, on peut dire qu'elle est dans un état de sommeil. Cependant, l'énergie cosmique omnisciente et consciente est éternellement éveillée.

Enfin, parmi vous, il y a de nombreux sadhaks qui avaient déjà l'énergie de la kundalini éveillée dans leur corps avant de recevoir la Shaktipat deeksha de ma part. Ils sont comme Leur vie se déroule également en fonction de leur karma accumulé, tout comme la vôtre. À cet égard veuillez comprendre que chaque personne doit formellement recevoir la Shaktipat deeksha à chaque naissance humaine jusqu'à ce qu'elle atteigne le moksha. Le souci d'un Shaktipat Guru est de reconnaître ces personnes en fonction des kriyas qui se manifestent chez elles. Par conséquent, s'il vous plaît ne vous souciez pas de telles connaissances. Vous pouvez lire mes livres sur les questions-réponses. Certains sadhaks ont partagé leurs expériences avec les kriyas avant et après la Shaktipat deeksha.

**Question** : Un pratiquant : Comment connaître l'emplacement de notre kundalini shakti ? Je veux dire, où est ma kundalini maintenant. Est-ce dans le chakra Muladhara ou

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

dans un autre chakra ? Désolé si j'ai posé des questions erronées ou inutiles.

**Ma réponse :** La question ne s'applique pas à notre voie. Elle est plus pertinente pour les systèmes de yoga indépendants comme l'Ashtanga yoga ou le Raja yoga. Dans de tels systèmes de yoga indépendants, l'énergie de la kundalini est éveillée d'un chakra à l'autre, étape par étape. Les pratiquants vivent différentes expériences liées à chaque chakra. C'est pourquoi la question se pose pour déterminer jusqu'à quel niveau l'énergie de la Kundalini a été éveillée chez une personne. Cependant, toute cette littérature concerne les premiers niveaux.

Cela s'apparente à des connaissances de niveau secondaire ou à un voyage en train de banlieue où vous vous arrêtez à chaque petite gare en cours de route. Alors que notre chemin est à un niveau beaucoup plus élevé, semblable à un collège ou à un voyage en train express. Vous ne connaissez pas les petites gares intermédiaires. Après l'initiation de Shaktipat, l'énergie de la kundalini est éveillée de manière globale chez un individu. L'ensemble du système cérébro-spinal est activé ce qui entraîne la combustion du karma.

Lorsque ce processus de combustion des karmas se poursuit, son impact se fait ressentir sur différents chakras sous forme de kriyas. Lorsqu'une personne expérimente un kriya dans un chakra particulier, on peut dire que l'énergie kundalini est active dans ce chakra de manière générale. Mais cela ne signifie pas que la kundalini n'est active que dans ce chakra particulier. Plus tard le kriya peut se produire dans un chakra inférieur, ce qui peut dérouter le pratiquant qui se demande pourquoi la Kundalini descend plutôt que de monter. C'est une mauvaise compréhension.

En réalité, l'énergie de la kundalini est déjà éveillée et activée complètement après Shaktipat. Tous les karmas sont liés à un chakra ou à l'autre dans le système cérébro-spinal. Par exemple, supposons que des kriyas liés à l'odorat aient lieu. Dans ce cas, le chakra racine est activé car il est associé à l'organe sensoriel de l'odorat. Il en va de même pour les

autres chakras !

Par conséquent, la question ci-dessus ne concerne pas notre chemin. Tous les praticiens doivent d'abord lire les questions et réponses compilées. Beaucoup de ces questions ont déjà reçu une réponse précédemment. Sinon, cela devient répétitif, s'il vous plaît. Je demande à tous les pratiquants de bien vouloir commencer par lire les PDF du livre. S'il reste un autre doute, n'hésitez pas à me le demander.

**Question :** Un pratiquant : Cette force, après l'initiation, peut-elle influencer d'autres personnes et les événements de la vie ?

C'est pourquoi je me demande : depuis l'initiation, je pratique le sadhan quotidiennement, sans ressentir de sensations particulières dans ma psyché ou manifestation corporelle, mais j'ai remarqué des changements chez les personnes qui m'entourent. Une semaine après l'initiation, j'ai remarqué que ma femme et mon fils ont commencé à manifester une force positive nouvellement visible. Ma femme est visiblement motivée. Elle a obtenu un nouvel emploi à l'école locale (elle a déménagé en Allemagne il y a un an et elle est enseignante) et a obtenu sa licence d'enseignement du gouvernement allemand, ce qui prend normalement 2 à 3 ans en raison des procédures administratives pour les non-européens.

Après l'initiation, ma femme a obtenu rapidement un visa de travail et un emploi à l'école sans rencontrer les difficultés habituelles. Mon fils est également capable de surmonter rapidement les difficultés liées à la culture, à la langue et au nouvel environnement, ce qui est clairement perceptible depuis l'initiation.

J'ai eu un accident la semaine dernière et j'ai récupéré en 3 jours sans cicatrices ni douleur. J'ai remarqué que beaucoup de choses habituellement difficiles sont maintenant plus faciles pour moi. De plus, les personnes avec lesquelles je communique sont plus optimistes, motivées et joyeuses. Je ne peux pas nier que tout ce qui s'est produit de manière si inhabituelle est lié à cette force qui est mue par l'initiation. Est-ce que ma pensée est juste ?



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

J'ai fait l'expérience d'une nouvelle force mentale et j'ai surmonté les obstacles beaucoup plus facilement qu'auparavant. En examinant la situation, je conclus que cela a eu un effet depuis l'initiation.

### Réveil accidentel

**Question :** Un praticien : Je suis rentré du travail, j'ai traversé la lignée Shaktipat et j'ai essayé d'apprendre tous les noms des gourous. J'ai regardé vos vidéos et j'ai fait de mon économiseur d'écran de bureau votre image. Est-il possible d'être initié accidentellement en absorbant tout cela avant la Shaktipat deeksha ?

J'ai commencé à avoir un dialogue silencieux avec les Swamis, puis je me suis concentré sur votre image. Je me suis concentré sur votre image pour l'avoir en tête pour l'heure de la deeksha dimanche. On m'a demandé d'aller à l'intérieur et de m'asseoir en méditation avec votre image. Je ne sais pas pourquoi, mais je l'ai fait. Après tout cela, je suis devenu calme et j'ai ressenti l'énergie de la kundalini. J'ai d'abord ressenti une pression dans ma tête, puis des mouvements dans ma colonne vertébrale. J'ai interrompu ma méditation pour vous écrire. Est-ce normal ?

Plus je me concentrais sur votre image, plus l'intensité augmentait. Je savais que j'aurais du mal à me souvenir de tous les noms sauf quelques-uns. Alors, je suis allé voir chacun d'eux et leur ai demandé de m'aider sur les plans intérieurs lors de mon initiation. J'ai continué à voir votre photo dans mon troisième œil et j'ai répété votre nom. C'est alors que j'ai été guidé pour m'asseoir et j'ai ressenti cela.

Encore une fois, plus je me concentrais sur votre image, plus l'intensité augmentait. J'ai senti l'énergie de la kundalini à ma base. J'ai ressenti une pression dans mon crâne. Ensuite, j'ai commencé à ressentir des vibrations le long de ma colonne vertébrale. Je me suis rappelé que le livre disait d'accepter ces sensations, alors je l'ai fait. J'ai interrompu ma méditation pour vérifier cela avec vous. En tant que mon Guru Ji, je pensais que vous devriez être au courant de cette expérience.

**Ma réponse :** Oui, certains pratiquants ont rapporté qu'après

avoir lu le livre, ils ont commencé à ressentir des kriyas. C'est normal. Notre groupe compte des pratiquants qui ont déjà éveillé leur énergie kundalini. Cela pourrait être le résultat de leurs vies antérieures.

Cependant, il est important de recevoir formellement l'initiation de Shaktipat dans chaque vie jusqu'à ce que la réalisation de soi soit atteinte. Shaktipat est réalisée dans le but d'éveiller l'énergie kundalini et de stabiliser l'énergie déjà éveillée. Dans votre cas, il semble que cela soit dû à une combinaison de vos vies antérieures et de l'impact de la lecture du livre. La lecture du livre a peut-être créé les conditions idéales dans votre esprit.

### **Activation des chakras après Shaktipat**

**Question :** Un praticien : Je suis dans une zone de méditation avec une énergie solide depuis la nuit et le matin. Pouvez-vous m'expliquer si tous mes chakras sont activés ? S'ils le sont, la prochaine étape est d'atteindre moksha. Ces pensées me viennent rapidement à l'esprit, donc je ne peux m'empêcher de vous demander. Une fois que c'est clair, je peux refaire calmement le sadhan.

**Ma réponse :** Tous vos chakras et l'ensemble du système cérébro-spinal sont activés de manière globale par Shaktipat deeksha. Nous n'utilisons même pas "activation du chakra" car cela fait référence à des systèmes de yoga indépendants. C'est comme des connaissances du niveau secondaire. Vous êtes maintenant à l'université après Shaktipat.

Par conséquent, il n'y a pas de concept d'activation individuelle des chakras sur notre chemin. Ils sont réputés être activés de manière globale. Notre approche consiste plutôt à brûler le karma. S'il vous plaît, n'essayez pas de comparer notre chemin avec la littérature disponible sur Internet sur les systèmes de yoga indépendants. Cela pourrait expliquer vos nombreux doutes concernant des idées telles que l'activation du chakra, la connexion avec l'âme ou le guidage de l'âme, etc. Tout cela est applicable aux étapes préliminaires.

Vous êtes le bienvenu pour me poser un certain nombre de

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

questions, mais veuillez d'abord lire le livre de questions et réponses compilées. La plupart de vos doutes seront dissipés. Je me souviens d'avoir expliqué ces choses à plusieurs reprises plus tôt également. Malheureusement, les sadhaks ne lisent pas ces livres.

Des questions sont posées à plusieurs reprises sur le même sujet. Essayer d'expliquer la même chose est une perte de temps et d'efforts. J'espère que vous comprenez également mon problème. Sinon, vous pouvez toujours me demander si vous ne trouvez pas de réponses.

Quant à la deuxième partie de votre question vous ne pouvez pas pratiquer le sadhan calmement pour le moment. Ce calme que vous recherchez viendra plus tard après que vos karmas auront commencé à être neutralisés, pas avant. Sadhan consiste à brûler les karmas. Un esprit calme en est l'effet, ou le résultat d'un sadhan. Par exemple, vous étudiez dur pour réussir vos examens. Vous ne pouvez pas dire que vous réussissez d'abord l'examen pour pouvoir étudier sans anxiété.

**Question :** Un praticien : Je ressens la chaleur/ l'énergie chaude dans mon Muladhara lorsque je fais mon sadhan. Je commence aussi à ressentir les vibrations de l'Ajna Chakra. Y aura-t-il aussi de l'énergie éveillée dans les autres Chakras ? Si oui, pourquoi je ne ressens pas la même chose dans les autres Chakras ?

**Ma réponse :** Lorsque vous voyagez dans un train express, vous ne remarquez pas les petites gares le long du chemin. Mais le train passe certainement par toutes les gares.

De même, Shaktipat est comme voyager en train express.

Veuillez ne pas le comparer à d'autres publications que vous auriez pu lire sur des systèmes de yoga indépendants tels que l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Ce sont comme des trains locaux qui s'arrêtent à chaque petite gare.

Par conséquent, toutes les expériences rencontrées par une personne dans des systèmes de yoga indépendants ne sont pas vécues par un pratiquant de Shaktipat. Veuillez concentrer votre esprit sur votre gourou et le mantra. C'est

## **Colonel T Sreenivasulu**

tout ce que vous devez faire. Sinon, vos progrès seront lents si vous continuez à vous laisser distraire par vos connaissances acquises grâce à des livres ou à Internet. Faites confiance à votre guru et à la Shaktipat.

# *Sadhan*

## **Glisser pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : (En glissant pendant le sadhan) J'ai lu dans votre livre que certaines personnes ont un développement spirituel rapide et peuvent également tomber à cause de ce développement. Pouvez-vous s'il vous plaît expliquer comment ?

**Ma réponse :** Ce n'est pas à cause d'un développement rapide en tant que tel. Cela arrive généralement avec tout le monde. Glisser sur les progrès réalisés est un problème très courant auquel sont confrontés presque tous les pratiquants de yoga. C'est un phénomène naturel. Les raisons courantes sont de ne pas être régulier dans la pratique, de ne pas se dédier suffisamment à la divinité, ou d'être attiré par les activités mondaines. Plus un pratiquant progresse sur le chemin du yoga, plus il devient glissant. Bien qu'il n'y ait rien à craindre, il est important d'être prudent.

**Question :** Un pratiquant : Dans votre livre, il est mentionné que la rechute peut arriver aux pratiquants. Comment un sadhak peut-il s'en rendre compte et l'éviter ? Quelles sont les précautions nécessaires à prendre pour l'éviter ?

**Ma réponse :** Le chemin du yoga est de nature très glissante. Plus vous progressez et atteignez des niveaux élevés, plus cela devient glissant. Un sadhak peut rapidement s'en rendre compte en observant les changements dans son état d'esprit. C'est un phénomène tout à fait normal qui peut arriver à presque tout

le monde. Le remède est de recommencer. Recommencez à faire du sadhan. Recommencez à grimper. Cependant, si un pratiquant est régulier dans son sadhan, il n'y a pas lieu de craindre une rechute majeure. Dans l'ensemble, cela fait partie du processus normal. Il suffit de ne pas s'en préoccuper outre mesure !

### **Horaires des sadhans**

**Question :** Un praticien : Je suis très heureux et encouragé à continuer. J'ai fait ma pratique avant de me coucher. Je suppose qu'on peut le faire aussi souvent que nécessaire ?

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît. Vous pouvez le faire aussi souvent que vous le souhaitez et aussi longtemps que vous le pouvez. N'oubliez pas de toujours garder votre esprit concentré sur votre gourou et le mantra. Tout ce qui arrive ne se produit que par l'intermédiaire de votre gourou et du mantra. S'il vous plaît, n'entretenez pas l'idée du "moi" ou de l'égoïsme pendant votre sadhan ou votre pratique. Abandonnez-vous simplement complètement et sincèrement du fond de votre cœur.

### **Concentrer l'esprit sur Guru pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Je partage mes expériences de ces derniers jours. Vous avez répondu à une question d'un camarade sadhak, en disant que le dévot devrait se concentrer uniquement sur son gourou. Depuis ce jour, j'ai commencé à me concentrer sur vous. Puis un jour, j'ai soudainement réalisé que vous étiez présent dans tout mon corps, et j'ai éprouvé de nombreux kriyas.

Au bout d'un certain temps, un jour, j'ai remarqué que mon corps, qui vous contenait, était devenu si grand qu'il remplissait progressivement tous les coins du ciel.

Pendant ce temps, il y avait différents types de mouvements dans ma colonne vertébrale, parfois, les mouvements étaient semblables à ceux du serpent, et d'autres fois, ils ressemblaient à des ondes semi-sinusoidales. Ma tête se penchait en arrière, comme si elle allait toucher mon dos. J'avais l'impression que mon cou allait se briser.

Je vois souvent une lumière bleue dans mon troisième œil,

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Chakra, mais ce n'est pas permanent.

Puis il y a trois jours, pendant la nuit, les kriyas ont commencé, où j'ai ressenti comme si quelqu'un avait placé de la glace sur ma tête, et toute ma tête est devenue très froide.

Les kriyas durent 24 heures ; Je peux les ressentir, et parfois ils deviennent très intenses. e vous offre mes salutations répétées à vos pieds de lotus.

**Ma réponse :** Excellent, je suis très content pour vous. J'aurais aimé que vous fassiez cela depuis le début. Quoiqu'il en soit, mieux vaut tard que jamais. Enfin, les kriyas ont commencé pour vous, et c'est une expérience complète. Je suis ravi d'apprendre cette nouvelle. Continuez simplement votre sadhan de la même manière à partir de maintenant.

Je demande à tous les pratiquants de prendre note de cette expérience particulière. C'est une erreur que commettent de nombreux pratiquants. Veuillez suivre la manière correcte de pratiquer avec sincérité, du fond de votre cœur. En un mot, faites simplement ce que vous êtes censé faire, avec un abandon total à la divinité.

**Question :** Même praticien : S'il vous plaît éclairez-moi, Guru Ji, est-ce que ce qui se passe la nuit est aussi normal ?

**Ma réponse :** Oui, s'il vous plaît. Ce sont également des kriyas uniquement. Tout s'arrangera au fur et à mesure que les impressions sensorielles accumulées dans votre subconscient ou les karmas seront nettoyés. S'il vous plaît, comprenez que tout ce que vous vivez n'est rien d'autre que votre propre monde intérieur. Le remède est de le brûler. Mais vous ne pouvez pas faire cela avec vos propres efforts.

L'énergie kundalini éveillée le fait en mode autonome. Vous devez permettre au pouvoir cosmique suprême ou à l'énergie éveillée de la kundalini de faire son travail sans résister. Cela prendra aussi du temps mais vous devez vous abandonner complètement à la divinité ou au gourou. Gardez votre esprit concentré sur votre gourou autant de temps que possible, jour et nuit. Simultanément, continuez à répéter le mantra qui vous a été donné. Rapidement, votre karma commencera à se vider de votre système. Vous êtes un esprit éternel, pur et

illimité. Donc, soyez courageux.

### **Obstacles pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Après le sadhan d'aujourd'hui, j'ai eu une forte envie de dormir. C'était si puissant que mes yeux se fermaient sans que je puisse les contrôler. J'avais l'impression de ne pas avoir la force de rester éveillé. Était-ce un kriya ? Ou un symptôme de sommeil normal ? Parce que je n'ai généralement pas sommeil après un sadhan le matin. Alors, j'ai résisté et je n'ai pas dormi car je devais aller travailler.

**Ma réponse :** En réalité, il s'agit bel et bien d'un kriya. C'est plus comme un obstacle dans votre sadhan ! Cela signifie que le karma négatif que vous avez accumulé dans le passé concernant la pratique du yoga est maintenant en train d'être nettoyé. Il se peut que par le passé, vous ayez critiqué les systèmes de yoga ou adopté une attitude négative envers la pratique du yoga. Ces karmas négatifs se manifestent lorsque vous vous engagez sérieusement dans cette voie. Cependant, cela arrive à de nombreux pratiquants et il n'y a rien à craindre ! Bientôt, ces karmas négatifs seront également épuisés. Continuez simplement à pratiquer le sadhan avec persévérance.

### **Conditions mentales pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Est-ce de la léthargie, de l'anxiété ou autre chose ? Je n'arrive pas à comprendre. Je m'assieds pour le sadhan, mais je ne peux rester assis pendant de longues périodes. Parfois, les pensées provoquent tellement d'anxiété en moi que je me lève immédiatement et passe à l'action. Ce qui est étrange, c'est que je me lève pour faire des choses qui doivent être faites dans l'après-midi, comme prendre une position sur le marché boursier.

Parfois, je ressens une telle léthargie que j'ai envie de m'endormir pendant que je fais mon sadhan. Je me lève et je ne me couche même pas. Parfois, j'ai juste envie de me lever sans raison. J'ai commencé à utiliser une minuterie, prenant cela comme votre instruction d'augmenter la durée du sadhan, mais j'ai l'impression d'attendre que le temps passe. Il



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

arrive rarement que je ne ressente pas de mouvements rampants de type kriya au niveau du front ou près du cœur, une sensation d'étouffement dans la gorge, une douleur éclair dans la région du bas-ventre ou une lourdeur dans la tête. Pourtant, même cela ne me pousse pas à m'asseoir et à expérimenter les kriyas.

Je sais que je dois m'asseoir plus longtemps pour progresser, mais encore une fois, je me dis que cela arrivera quand il le faudra. Je ne sais pas si je trouve une excuse au nom du libre arbitre. Pendant ce temps, je me concentre sur Guru Pratima (image) et je chante le mantra chaque fois que possible. J'ai même eu envie de demander comment les gens parviennent à rester assis pendant 3 à 4 heures lors du sadhan. Là encore, je pensais que c'était unique à chacun. J'ai même du mal à maintenir une bonne posture en m'asseyant.

Les Kriyas peuvent être expérimentés tout le temps. Même en écrivant cela, quelque chose rampe dans la région arrière. Est-ce que je parle avec la shakti ou le vrai Guru Ji, ou est-ce juste une illusion que j'ai créée pour apaiser mon esprit ? J'ai même fait une pause de 3 jours, et quand je me suis senti prêt, j'ai recommencé. Maintenant aussi, je me suis à peine assis pendant 5 minutes et je me suis levé pour vous demander ; mais maintenant je ne sais plus quelle était la question ? Est-ce que je partage simplement ce qui m'arrive ou est-ce que je cherche une réponse à une question que je ne connais pas ?

**Ma réponse :** Tout ce que vous vivez, y compris vos émotions et vos pensées, ne sont que des kriyas. Vous ne faites rien de mal. Il n'y a rien d'autre à faire non plus. Tout ce que vous devez faire, c'est ne pas vous préoccuper excessivement de la durée de votre sadhan. J'ai simplement suggéré d'allonger un peu la durée de votre sadhan pour vous pousser un peu plus. Cela ne signifie pas que vous devez forcer votre sadhan.

Cela va à l'encontre des principes du Shaktipat sadhan ou du sadhan dharma que de pratiquer par la force. Laissez les choses se dérouler naturellement. Tant que vous continuez à persévérer régulièrement, il n'y a rien à craindre.

### **Messages intuitifs pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : J'ai eu une expérience des plus profondes aujourd'hui pendant que je méditais et j'ai été soudain mis à genoux, submergé par le chagrin et j'ai commencé à sangloter de façon incontrôlable. Ensuite, ce message a traversé tout cela. Dans mon oreille, cela m'a dit qu'il était un vagabond très puissant qui avait été vaincu par des entités négatives et risquait de ne pas s'éveiller dans cette incarnation. Le message était de le réveiller à distance. J'ai essayé, mais je n'ai aucune idée. Je demande humblement toute aide qui ne portera pas atteinte au libre arbitre de mon père.

**Ma réponse :** Où est ton père maintenant, et quel âge a-t-il ? S'il vous plaît, comprenez que vous ne pouvez pas lui donner l'initiation Shaktipat car cela ne fonctionne pas de cette façon. Par conséquent, il est inutile d'essayer de le faire. Deuxièmement, quel que soit le message que vous dites avoir reçu, c'est le nettoyage de votre propre karma de votre esprit subconscient. Peut-être que votre désir intérieur accumulé dans votre esprit subconscient est maintenant purgé pendant la méditation.

**Question :** Un praticien : J'ai pu m'asseoir pendant 3 heures 40 minutes avec votre bénédiction. Toute la session a été pleine de kriyas physiques, de mouvements, etc. En même temps, comme un esprit 2 en 1 parfait, toujours concentré sur l'expression de moi-même, cela m'a amené à toutes les personnes importantes de ma vie actuelle. Des gens de la profession ou de la maison et du point de vue des relations et de la croissance ! Il est allé jusqu'à donner une directive stratégique sur la façon dont cela devrait être fait. Vers la fin, des vibrations très lourdes étaient sur ma tête, si rapides que j'ai entendu un sifflement puis un vide pendant un certain temps. Il y avait des poches de silence complet et de vide. Dans l'ensemble, le sadhan était formidable.

Ma question - toutes les actions qui sortent du sadhan qui ont beaucoup de sens dans la vie pratique à adopter. Est-ce quelque chose que nous devrions embrasser, ou est-ce juste

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

un kriya et devrait être libéré de l'esprit après le sadhan ? Vos conseils à ce sujet seraient d'une grande aide, car je continue d'obtenir ces informations presque quotidiennement, mais je ne sais pas comment les traiter.

**Ma réponse :** Excellent ; Je suis content de voir votre progression. Toutes les contradictions internes et les complexités des divers aspects de la vie sont résolues pendant le sadhan. C'est le résultat direct du nettoyage de votre karma concernant de multiples aspects. C'est ainsi qu'un praticien obtient des réponses à toutes ses questions en interne. C'est l'essence de la pratique du yoga. Toute la connaissance que l'on recherche est à l'intérieur.

Par conséquent, tout ce qui est requis est d'éliminer les obstructions ou les impuretés de l'esprit. C'est précisément ce qui se passe pendant le sadhan. Bien sûr, toutes les pensées montantes sont des kriyas qui ne se manifestent que pour nettoyer vos karmas passés. Continuez simplement votre pratique de la même manière. C'est un voyage de toute une vie où l'esprit subit une transformation lente et régulière. Cependant, s'il vous plaît, ne vous concentrez pas uniquement sur l'adoption des idées que vous avez reçues pendant le sadhan. En tant que tel, vous devriez prendre les mesures appropriées en fonction de votre propre compréhension dans vos tâches quotidiennes.

**Question :** Même praticien : Pourriez-vous faire la lumière sur les actions ou la sagesse découlant du sadhan ? Est-il acceptable d'agir en conséquence, ou devrions-nous simplement rejeter toute l'expérience post-sadhan car ce n'était que pour la résolution mentale et la sagesse et rien d'autre ? Agir en conséquence créerait-il du karma, et le cycle continuerait-il ?

**Ma réponse :** En fait, la sagesse qui découle du sadhan vous incitera à rester un spectateur silencieux de tout. En un mot, cela vous incite à ne rien faire du tout. Vous êtes inspiré à rester impartial face à toutes les pensées qui surgissent dans votre esprit. AINSI SOIT-IL. C'est le genre d'attitude qui se développe dans votre esprit.

## Colonel T Sreenivasulu

De toute évidence, vos actions lorsque vous êtes engagé dans le monde extérieur seront également similaires. Cela signifie que vous n'êtes pas dérangé en tant que tel par quoi que ce soit. Cependant, chacun doit entreprendre des actions évidemment. Elles ne doivent pas nécessairement porter sur les problèmes complexes de la vie, mais elles englobent tout le spectre des activités. Parce que vous devez accomplir certains karmas pour entretenir votre corps, comme les ablutions quotidiennes, manger, boire, porter des vêtements, dormir et travailler pour gagner votre nourriture. Cela peut être mendier ou cueillir des racines et des fruits dans une forêt, comme dans le bon vieux temps. Ces karmas sont inévitables. Un pratiquant peut parfois être impacté par de tels karmas frais s'il n'exerce pas une impartialité adéquate.

Cependant, peu importe s'ils s'accumulent à nouveau dans l'esprit. Il sera relativement plus facile de les nettoyer plus tard pendant le sadhan. La même chose s'applique aux prétendus karmas difficiles de la vie moderne. Si vous essayez de bien discerner, vous vous rendrez compte qu'il n'y a pas de différence entre le bon vieux style de vie et le style de vie contemporain. L'essentiel reste le même. Ces karmas externes se manifesteront également sous forme de kriyas. Vous n'obtenez aucune clarté pendant le sadhan concernant la bonne façon d'agir.

Il n'y a rien de connu comme action parfaite. L'action est action ou karma lorsqu'elle est teintée d'égoïsme. Que ce soit apparemment une action noble ou pécheresse, contraire à l'éthique ou humaine ou autre, c'est tout simplement TRASH. Bien sûr, lorsque l'impartialité se développe à la suite d'un sadhan, ces karmas ou actions cessent d'être des karmas ou des actions puisqu'ils ne vous lient plus. C'est donc la réponse à votre question ci-dessus.

La connaissance vous sera révélée que tout est simplement TRASH. Ce n'est pas ce que vous pensez être une ACTION PARFAITE. Je ne sais pas si j'ai réussi à vous transmettre l'idée. Si ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à me demander.

Le nœud du problème est que le praticien doit développer

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

une indifférence envers ce monde tout en restant dans le domaine illusoire lui-même. C'est un peu comme réparer une partie très fréquentée d'une route dans une ville. Vous ne pouvez pas arrêter la circulation, mais vous pouvez trouver un moyen de la réparer. C'est une tâche ou une condition qui vous est imposée. Il en va de même lorsque vous essayez de vous libérer du karma accumulé. L'énergie de la Kundalini éveillée gère habilement votre vie. Sinon, il est tout simplement impossible pour un être humain de le faire en se basant sur un contrôle égoïste de sa vie. En réalité, cela repose sur une question simple : est-ce que le pratiquant peut exercer l'abandon de soi.

### **Incompréhension du sadhan comme méditation**

**Question :** Un praticien : J'ai commencé à approfondir le dhyān en faisant du sadhan. J'arrive à un stade presque irréfléchi. Que dois-je faire pour aller plus loin et ouvrir plus de couches dans le dhyān ? Sur quel point devrais-je me concentrer pour entrer dans la prochaine étape de la méditation profonde ? Je remarque que lorsque je porte mon attention sur mon nombril plutôt que sur mon esprit et mon cœur, je suis en mesure de me laisser aller et de me concentrer davantage. Mon esprit disparaît également sans lutte. Je ressens une profondeur et une expansion lorsque je maintiens ma conscience sur mon nombril.

**Ma réponse :** Je pense que vous confondez le sadhan et la méditation. Dans notre chemin, le sadhan ou la pratique signifie ne rien faire. . Il s'agit de rester dans un état de témoin silencieux ! Vous mélangez des techniques issues de systèmes de yoga indépendants tels que l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga avec la pratique du Shaktipat. Sur notre chemin, vous êtes censé vous concentrer uniquement sur votre gourou et chanter le mantra. Si votre esprit se détourne, comme cela semble être le cas pour vous, alors laissez-le être. Continuez simplement à l'observer.

Vous ne pouvez accéder à des niveaux de samadhi plus profonds sans nettoyer vos karmas. Ce que vous avez vécu jusqu'à présent n'est qu'un phénomène temporaire. Il est

possible que vous ayez pratiqué la méditation dans votre vie passée ou présente. Même ces impressions sensuelles accumulées dans votre esprit subconscient concernant la méditation doivent être nettoyées après Shaktipat. J'espère que vous comprenez maintenant. Je vous recommande de lire mon livre sur les questions et réponses compilées. Il clarifiera toutes ces idées. En fin de compte, il n'y a rien à faire pour atteindre des niveaux plus profonds. Cela ne se produit pas par vos efforts personnels. Cela se produit naturellement lorsque votre karma est nettoyé.

**Manière correcte de faire un sadhan**

**Question :** Un praticien : Lorsque nous faisons un sadhan, nous devons nous concentrer sur le mantra et le gourou. Après avoir commencé le sadhan, en un rien de temps, le mantra que nous chantons se poursuit à l'intérieur. D'autre part, au lieu de se concentrer sur Guru tant de flashes, des discussions internes commencent à avoir lieu.

**Ma réponse :** C'est bien. C'est la manière de faire le sadhan. Il suffit d'invoquer le Guru pendant quelques minutes et de se concentrer ensuite sur le chant du mantra. Même si le mantra s'arrête après le début des kriyas, cela doit arriver naturellement. Si des pensées surgissent dans votre esprit pendant le sadhan, continuez simplement à les observer. Il ne faut pas essayer de se souvenir du gourou ou du mantra et essayer d'arrêter ces pensées. C'est la manière correcte de faire un sadhan. S'il vous plaît, rappelez-vous que la méditation sur votre gourou ou votre mantra ne sert qu'à lancer la manifestation des kriyas. En fin de compte, même le lien avec votre gourou doit également prendre fin. Cela peut arriver à des stades avancés de votre croissance spirituelle.

**Question :** Même praticien : Comment le sadhan tue-t-il le karma ?

**Ma réponse :** Le sadhan nettoie le karma grâce aux kriyas sous toutes leurs formes, que ce soit le mental, le physique, l'émotionnel, le visuel, le sensuel, etc. Tout se présente une dernière fois devant vous dans le sadhan pour être nettoyé.

**Question :** Un praticien : Est-il acceptable de méditer sur

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

l'équilibre des chakras ?

**Ma réponse :** Ce n'est pas nécessaire car, sur notre chemin, vous n'êtes pas censé concentrer votre esprit sur quoi que ce soit pendant que les kriyas se produisent. Avant le début des kriyas, il est préférable de se concentrer sur le gourou et le mantra. Cependant, il n'y a pas de mal si vous concentrez votre esprit sur les chakras, mais ce n'est pas du tout nécessaire. Cela serait comme retourner au lycée après l'université. J'espère que vous comprenez mon message.

**Question :** Un praticien : Bien que je comprenne que c'est dans un sens dualiste. Pouvez-vous partager la divinité qui préside dont nous devrions rechercher les bénédictions lorsque nous faisons la méditation Shaktipat ?

**Ma réponse :** Votre Gourou est la seule divinité ici. Car la religion n'a plus aucune pertinence sur la voie du yoga ! Au contraire, cela ralentira votre progression. Vous savez que des gens de toutes les religions m'ont pris Shaktipat deeksha. Que va-t-il leur arriver ? Devrais-je leur dire de se convertir à l'hindouisme ? Et quelle divinité devraient-ils choisir ? Ou voulez-vous dire qu'ils n'ont pas droit à la grâce divine ou au salut ?

Par conséquent, veuillez comprendre cela de ce point de vue Adorer des divinités dans la religion est seulement un phénomène temporaire. Ce n'est pas une fin en soi. VOUS êtes la fin. La réalisation de soi est la fin. Même votre relation avec votre Guru sera rompue à la fin. Mais pour le moment, puisque vous êtes encore sous l'influence du dualisme, veuillez adorer le Guru ou le Guru tattva. Puisque ce guru tattva n'a pas de forme, comme la maternité par exemple, s'il vous plaît adorez votre propre guru sous sa forme physique.

**Question :** Même praticien : De plus, lorsque je m'assois pour un sadhan et que j'essaie de me concentrer sur votre image, mon esprit s'éloigne, ou quelque chose vient perturber ma concentration, ou parfois, je m'endors en répétant le mantra ; votre perspicacité, s'il vous plaît.

**Ma réponse :** Qu'il en soit ainsi. Restez simplement un spectateur muet et observez vos pensées. Cependant, pendant

## Colonel T Sreenivasulu

les autres moments où vous n'êtes pas assis en méditation, veuillez cultiver l'habitude de vous souvenir de votre gourou autant de fois que possible depuis le moment où vous vous réveillez jusqu'au moment où vous vous couchez. Chaque fois que vous vous souvenez de la forme physique de votre Guru, vous invoquez automatiquement le pouvoir cosmique. Vous en bénéficierez considérablement. Quoi que vous mangiez, buviez ou fassiez, offrez-le d'abord à votre gourou. C'est la règle du pouce.

**Question :** Un praticien : Je médite continuellement et fais Pranayam quotidiennement. Je me concentre toujours sur chacun des 7 Chakras. J'ai ressenti beaucoup d'énergie tourner autour de moi. Il y a eu une soudaine sensation de choc dans mon corps vers mes épaules. Guru Ji m'a dit que cela pourrait être une sensation soudaine de kriya, mais j'ai ressenti ces chocs soudains dans mon rêve. Comme si quelqu'un me poussait de l'intérieur avec une force d'action extérieurement invisible. J'ai acquis de l'expérience en me concentrant sur les sept chakras lors d'une respiration complète (inspiration et expiration). Lorsque j'ai terminé ma méditation, j'ai observé que mon âme était connectée à une Super Âme. J'ai toujours senti que mon énergie rencontrait l'énergie suprême à travers le Sahasrara Chakra. À ce stade, je ressens un bonheur et une harmonie extrêmes. Mon cerveau totalement détendu avec cette action continue.

**Ma réponse :** Très bien ; je suis content de voir votre progression. Cependant, rappelez-vous que pendant la méditation, vous n'avez pas besoin de vous concentrer sur les chakras ou sur la respiration. Ce n'est pas la méditation que vous êtes censé pratiquer ici. Cela s'appelle sadhan, NE RIEN FAIRE.

Par conséquent, après avoir présenté vos respects à votre gourou, concentrez-vous sur le mantra qui vous a été donné ainsi que sur votre gourou. Si des kriyas se manifestent et que votre esprit est distrait, continuez à observer les kriyas comme un spectateur silencieux. S'il vous plaît, ne faites rien d'autre. Ce n'est pas du tout nécessaire. Tout ce qui doit



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

arriver dans votre corps se produira désormais en mode automatique et non par vos efforts. Vous ralentirez seulement l'énergie éveillée de la Kundalini si vous essayez de concentrer votre esprit sur des choses inutiles telles que les chakras, etc. Abandonnez-vous complètement et continuez à observer les kriyas.

**Question :** Un praticien : J'ai essayé de me concentrer sur votre image pendant le sadhan, mais je vois beaucoup d'autres visions et images. Dois-je me recentrer sur votre image ou simplement suivre le courant ?

**Ma réponse :** Au départ, concentrez votre esprit sur l'image de votre Guru. Après cela, si vous voyez d'autres visions, qu'il en soit ainsi. Continuez simplement à observer ces visions en tant que spectateur silencieux. Ces visions ne sont que des kriyas. Vous n'avez pas besoin de recentrer votre esprit sur votre Guru. Suivez simplement le flux

**Question :** Un praticien : Au cours des deux derniers jours, je n'ai pas pu me concentrer pendant le sadhan. Je suis toutes les instructions au moment du sadhan. Au bout de deux heures, mon esprit n'est pas calme, et parfois ma tête bouge vers l'avant. Après le sadhan, je me sens étourdi. Un jour, je suis allé dormir pendant un certain temps après le sadhan. Est-ce que je fais quelque chose de mal ?

**Ma réponse :** Sur quoi concentrez-vous? Vous n'êtes pas censé vous concentrer sur autre chose que le chant du mantra. Cela devrait également s'arrêter après un certain temps en raison des kriyas. La même chose s'applique à la concentration initiale de votre esprit sur votre gourou. Votre attention est vouée à être détournée après un certain temps. Ensuite, vous êtes censé rester dans un état de témoin en tant que spectateur muet.

Observez simplement les kriyas, qu'ils soient physiques ou mentaux. De nombreuses pensées surgissent dans votre esprit en raison de l'effet de barattage de l'énergie éveillée de la kundalini. Pour cette raison, votre esprit ne sera pas calme. Plus il y a de pensées qui surgissent dans votre esprit, plus le processus de nettoyage se produit. Vous ne pouvez pas vous

attendre à atteindre un état heureux d'insouciance pour le moment.

Il est également tout à fait normal de ressentir une lourdeur dans la tête pendant et après la méditation. Cela est causé par un karma solide qui s'oppose à l'énergie éveillée de la kundalini. Une fois nettoyé, l'effet est ressenti comme une sorte de lourdeur dans la région cérébrale. Il est également normal de s'endormir après un sadhan en raison de cette activité cérébrale. Par conséquent, je ne comprends pas clairement votre doute à ce sujet.

J'ai déjà expliqué ces choses à plusieurs reprises. Si vous lisez le livre, la plupart de vos doutes y trouveront une réponse. Sinon, je devrai continuer à répéter ces choses. La tête qui bouge vers l'avant est également un kriya normal. Veuillez reformuler votre question car je ne comprends pas clairement votre message.

**Question :** Un praticien : C'est une question fondamentale. Comment pratiquons-nous le sadhan ? Je trouve difficile de me concentrer simultanément sur le mantra et sur le Guru Ji ! Le visage. Puis-je pratiquer la concentration sur la respiration, comme vous l'avez suggéré ? Puis-je également m'exercer à observer les pensées et les sensations de mon corps ?

**Ma réponse :** vous devez vous concentrer uniquement sur votre gourou et votre mantra. Si les kriyas commencent et que le mantra s'arrête de lui-même, alors concentrez-vous uniquement sur les kriyas et restez dans un état de témoin. Sinon, vous ne devriez pas vous concentrer sur votre respiration ou quoi que ce soit d'autre. Ce n'est pas notre voie. S'il vous plaît, comprenez que tout ce qui doit arriver se produira grâce à votre Guru.

Se concentrer sur votre Guru n'est pas une simple exigence symbolique. C'est une exigence obligatoire. Shakthipat s'est produit pour vous à travers votre Guru. Par conséquent, le pouvoir cosmique est invoqué automatiquement lorsque vous vous concentrez sur votre gourou. De même, l'énergie cosmique est invoquée chaque fois que vous concentrez votre esprit sur votre mantra. S'il vous plaît, ne mélangez pas la

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

littérature sur d'autres systèmes de yoga indépendants tels que l'Ashtanga ou le Raja yoga avec le Shaktipat. Ces techniques sont différentes.

Veuillez lire le livre des questions et réponses compilées. Abandonnez-vous entièrement à votre Guru et suivez les enseignements de Shaktipat. Je ne peux pas vous donner la permission de faire quelque chose selon votre souhait, s'il vous plaît. Parce que ce que vous suggérez ne concerne pas notre chemin. Si vous ne pouvez pas vous concentrer sur votre gourou et votre mantra, cela montre que votre esprit ne peut pas s'abandonner. Le seul remède est une pratique régulière.

**Question :** Un pratiquant : Aujourd'hui était mon 3ème jour après avoir reçu Shaktipat deeksha. Cette fois, j'ai senti une sensation se construire lentement et monter vers le chakra de Manipura. Ce n'était pas instantané, mais c'était très, très lent, au point de ne pas comprendre si ça se déplaçait. Mais après un certain temps, j'ai réalisé que quelque chose était là. Et lorsque j'ai ouvert les yeux, j'ai pu ressentir du froid ou devenir plus froid de la racine au chakra de Manipura.

La méditation n'a duré que 45 minutes. Chaque fois que je vois une lumière très brillante remplir tout l'espace, j'ai soudainement peur et je sors de cet état. Cela s'est produit à de nombreuses reprises.

**Ma réponse :** Cela s'appelle résister aux kriyas. Je répète constamment la même chose à maintes reprises. S'il vous plaît, n'essayez pas de résister aux kriyas, quelle que soit leur nature. Elles appartiennent évidemment aux neuf catégories d'émotions humaines. Habituellement, les gens ont tendance à apprécier les kriyas agréables en s'y attachant émotionnellement. Ils essaient de chercher à expérimenter encore et encore le même type de kriyas.

En conséquence, ils s'accumulent sous forme de nouveau karma, bien qu'il soit relativement plus facile de les éliminer plus tard pendant le sadhan. De même, cela peut se produire à l'opposé également lorsqu'un pratiquant essaie de résister aux kriyas désagréables. Dans ce cas, les karmas ne sont pas

nettoyés. Ils peuvent être un peu purifiés, mais dès que le pratiquant commence à leur résister en raison de la peur, de la timidité, du dégoût, d'un dilemme intellectuel, d'une douleur physique ou de toute autre chose, évidemment les kriyas s'arrêteront immédiatement. Le seul remède à cela est de s'abandonner complètement à votre Guru.

Cet abandon de soi, à son tour, ne survient que lorsque vous commencez à avoir confiance en votre Guru. Cette confiance en votre Guru se développe lorsque vous commencez à avoir foi en lui. Donc, finalement, tout se résume à la foi. Si cette foi n'est pas présente, alors rien n'est possible. N'ai-je pas donné quelques explications à ce sujet dans mon premier livre ? Il semble que vous en ayez oublié l'essence. Merci donc de le relire si possible.

### **S'endormir pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Je m'endors en faisant un sadhan. Est-ce bon ou mauvais pour progresser ? Pouvons-nous l'appeler yoga Nidra?

**Ma réponse :** S'endormir pendant le sadhan est un obstacle pour votre progression Ce n'est pas bénéfique pour avancer, évidemment. Cependant, une certaine quantité de karma négatif peut être éliminée en s'endormant. Pour comprendre pourquoi des obstacles se présentent pour les pratiquants, y compris l'endormissement, je vous invite à lire mon livre compilé de questions et réponses. Ce sujet a déjà été abordé plusieurs fois. Ce que vous appelez yoga Nidra, ce n'est pas cela.

Honnêtement, je n'ai aucune idée de ce terme moi-même. Par conséquent, veuillez éviter de vous concentrer sur ce genre de choses. . Peu importe la signification du terme yoga Nidra, cela n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est la dissolution de votre karma. Ceci n'est possible que pendant le sadhan et lorsque vous êtes complètement éveillé. Les karmas sont détruits ou créés uniquement dans un état d'esprit éveillé ! Par conséquent, je vous demande de faire tout ce qui est nécessaire pour rester éveillé pendant le sadhan.

Faites une petite sieste ou dormez profondément avant de

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

vous asseoir pour le sadhan. De plus, évitez de pratiquer le sadhan immédiatement après un repas principal. Veuillez lui laisser un intervalle d'au moins 3 heures. De même, ne vous asseyez pas pour un sadhan lorsque vous êtes fatigué. Voici quelques conseils pour éviter de s'endormir pendant le sadhan. Veillez à ne pas vous perdre dans des idées illusoire sur votre progression spirituelle en vous concentrant sur des terminologies exotiques comme le yoga Nidra que vous pouvez trouver sur Internet ou dans des livres.

### **Augmentation de la durée du sadhan**

**Question :** Un praticien : Je suis capable de faire une sadhan de 30 minutes à un maximum de 55 minutes. Pendant ce temps, les kriyas, le pranayam et divers mudras se manifestent régulièrement. Les kriyas sont plus subtils et moins acrobatiques, si je puis dire. Ma question est, pourquoi les yeux s'ouvrent-ils à différents intervalles en un éclair d'un instant ? Parfois après ce moment, des sensations corporelles se font sentir. Je m'arrête généralement avec mon "naman" aux gourous pour exprimer ma gratitude de m'avoir guidé sur cette voie. Est-ce que l'énergie cosmique guide la durée du sadhan, ou dois-je continuer après ce flash d'ouverture des yeux, qui se produit sans aucun stimulus ? Pendant tout ce temps, j'expérimente que le corps est en mode pilote automatique, et j'en suis le témoin. S'il vous plaît, guidez-moi pour surmonter le facteur temps afin d'augmenter la durée du sadhan.

**Ma réponse :** Oui, la durée du sadhan est également influencée par l'énergie cosmique des pratiquants réguliers lors de leur sadhan. Par conséquent, s'il vous plaît ne vous inquiétez pas trop à ce sujet. Laissez simplement le sadhan se dérouler naturellement. Cependant, je recommande toujours d'augmenter progressivement la durée de la pratique, mais ne le faites pas de manière forcée.

**Question :** Un praticien : Je suis très intéressé par la façon dont certaines personnes ont du mal à s'asseoir pendant de longues périodes de sadhan et d'autres rester assises pendant une longue période, 3 à 4 heures. Que se passe-t-il ici en

interne ? L'énergie cosmique est-elle dans un état différent, ou l'esprit est-il davantage un état sattvique qui permet à l'énergie cosmique de faire son travail ?

**Ma réponse :** En fait, cela dépend du contrôle de l'énergie éveillée de la Kundalini. La stabilité de l'asana, ou posture, s'améliore naturellement à mesure que vous progressez. Cependant, un pratiquant ne devrait pas être léthargique en utilisant cela comme excuse. C'est une question de votre état intérieur. Les praticiens peuvent changer la position de leurs jambes ou les étirer de temps en temps si nécessaire. Cependant, pendant un sadhan intense et profond, cette exigence peut ne pas être nécessaire. Enfin, rappelez-vous que le TEMPS semble s'évanouir, tout simplement, pour un pratiquant en méditation profonde. Cela signifie que le TEMPS tel que nous le connaissons en tant qu'absolu, cesse d'exister pour un pratiquant engagé dans un sadhan profond. C'est ainsi que nous entendons parler de grands sages capables de rester assis en méditation profonde pendant de longues heures, jours, mois ou années.

**Question :** Un pratiquant : Comment augmenter le temps du sadhan ? Je ne peux pas rester assis plus d'une heure. Comment puis-je l'améliorer ?

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas trop. En fait, le temps de votre sadhan est sous le contrôle de l'énergie éveillée de la Kundalini elle-même. Cependant, de votre côté, essayez d'allonger un peu la durée sans chercher à forcer. Voici quelques conseils à suivre :

Essayez de vous asseoir pour le sadhan après vous être reposé ou après vous être réveillé. S'il vous plaît, n'essayez pas de vous asseoir pour le sadhan lorsque vous êtes fatigué ou après votre retour du travail.

Essayez de vous asseoir pour le sadhan à jeun ou après un intervalle d'au moins trois heures si vous avez mangé un repas principal. Cependant, vous pouvez toujours vous asseoir pour la sadhana après avoir pris un léger rafraîchissement, etc.,

Essayez de vider vos intestins avant de vous asseoir pour le sadhan. Essayez également de prendre un bain avant si

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

possible, sinon, cela n'a pas d'importance.

Essayez de vous asseoir pour la sadhan à une heure et à un endroit fixes. Cela vous aidera à prendre l'habitude de faire votre sadhan régulièrement, même lorsque vous n'en avez pas envie.

Essayez de vous concentrer sur votre gourou pendant la sadhana. Cela vous aidera à vous inspirer pour faire votre sadhana. Il existe de nombreux excellents livres sur Shaktipat écrits par certains de nos gourous. La plupart de ces livres sont disponibles en hindi, mais quelques-uns sont disponibles en anglais, telugu et marathi. Vous devriez lire ces livres car ils ont un impact puissant sur les pratiquants. Certains de nos pratiquants ont réussi à acheter un ensemble de ces livres. Sinon, veuillez lire mon livre autant de fois que possible. Certains de nos membres l'ont lu environ 10 à 15 fois. Par conséquent, vous devez suivre certains des conseils ci-dessus, au moins sinon tous.

Essayez également de rendre service à votre gourou, cela vous aidera à rester inspiré sur la voie du yoga. Ce service pourrait être n'importe quoi selon votre aptitude, comme offrir une tasse de café, de thé, d'eau, de nourriture, de fruits ou de sucreries à votre gourou avant de manger. Vous pouvez également publier quelque chose sur la lignée de l'Ordre Shaktipat ou diffuser son message, peindre les gourous ou écrire quelque chose si cela correspond à votre talent.

Enfin, se souvenir simplement de votre gourou est également très utile. Faites tout ce que vous pouvez pour attirer la grâce divine. Veuillez comprendre que le gourou, le mantra et l'énergie cosmique sont de la même forme, donc tout ce que vous faites pour attirer la grâce vous aidera dans votre pratique spirituelle. Les bénédictions divines rayonnent toujours sur vous de manière égale tout le temps.

**Question :** Un pratiquant : Pendant plusieurs jours, j'ai observé que de nombreux sadhaks aiment prolonger leur temps de sadhan, comme vous l'avez conseillé. De nombreux sadhaks le font même pendant 4 heures et plus, donnant l'impression qu'il y a une certaine concurrence entre eux.

Veillez élaborer davantage sur la qualité du sadhan plutôt que sur sa durée. Est-ce que rester assis plus longtemps est plus bénéfique pour le sadhak, ou est-ce que la qualité du sadhan avec dévotion et abandon apporte davantage de bénéfices ?

Il semble que les gens mettent davantage l'accent sur l'aspect physique du sadhan plutôt que sur l'état d'être. Pourriez-vous clarifier cela, car cela suscite de la confusion quant à ce qu'il faut faire et ne pas faire ? De plus, quel devrait être le but ultime du sadhak ?

**Ma réponse :** Tout d'abord, s'asseoir pour le sadhan dans une posture méditative est une formalité qui doit être accomplie régulièrement. Cependant, après l'initiation Shaktipat, une personne n'a rien à faire de particulier. Le nettoyage des karmas se poursuit en permanence, 24 heures sur 24. Certains pratiquants ont rapporté avoir des expériences telles que des kriyas et des vibrations, même en dehors du sadhan.

Dans une situation idéale, chaque moment de la vie devient du sadhan à condition que le pratiquant fasse preuve d'abandon de soi et d'impartialité tout en accomplissant les tâches quotidiennes. Cependant, s'asseoir formellement pour le sâdhan aide le pratiquant de plusieurs façons. Tout d'abord, cela cultive la force de l'habitude. Deuxièmement, cela évite de tomber dans la léthargie en se reposant uniquement sur le pouvoir divin pour contrôler le destin. Bien que cela soit vrai, veuillez également comprendre qu'un pratiquant est toujours sous le charme des Mayas ou de l'illusion. Cela signifie que d'un côté, le même pouvoir cosmique ramène le pratiquant dans le royaume de l'illusion et, d'autre part, nettoie les karmas simultanément.

Aux stades avancés de la pratique du yoga, un pratiquant est toujours considéré comme étant en sadhan, même s'il ne s'assoit pas officiellement pour le sâdhan. Il est donc important de comprendre cela.

La qualité du sâdhan réside essentiellement dans l'abandon de soi et l'état de témoin. Si vous pouvez pratiquer cela



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

efficacement, vous êtes en réalité en sâdhan tout le temps. Cependant, si vous ne pouvez pas le faire, il est préférable de vous asseoir formellement et de pratiquer le sâdhan autant que possible. N'avez-vous jamais entendu parler de personnes qui méditent pendant de longues heures, voire des jours, des mois ou des années ?

Au fur et à mesure qu'un pratiquant progresse dans le yoga, même les besoins en nourriture et en eau sont pris en charge. Il y a quelque chose connu sous le nom de "Amrit Dhara" ou le flux d'ambrosie qui est censé commencer à être excrété par la partie supérieure du larynx et qui et qui nourrit le corps, le maintenant en vie. Par conséquent, il n'y a pas de fin au sadhan. La qualité et la durée sont toutes aussi importantes.

Afin de répondre aux besoins de tous les types de pratiquants ayant différentes capacités à s'asseoir pour le sadhan, il est suggéré de pratiquer autant que possible et aussi souvent que possible. Faites preuve d'abandon de soi autant que vous le pouvez.

De plus, rappelez-vous s'il vous plaît que l'énergie de la kundalini éveillée commence à guider le sadhan pour le pratiquant. Cependant, il ne faut pas s'abriter sous cette excuse et être léthargique. Il est préférable d'aller dans l'excès plutôt que de tomber à court. C'est pourquoi j'encourage les pratiquants à donner un léger coup de pouce supplémentaire et à allonger la durée du sadhan. Cependant, cela ne signifie pas non plus que vous deviez vous forcer. Essayez simplement de maintenir cet équilibre délicat. Ne soyez ni léthargique ni excessif.

Enfin, s'il vous plaît, ne comparez pas votre sadhan avec celui des autres. Qui sait, vous êtes peut-être déjà à un stade bien plus avancé que d'autres !

Cependant, mon intention est d'inspirer tous les pratiquants qui pourraient être léthargiques dans leur sadhan en leur montrant l'exemple d'autres pratiquants qui le font pendant de longues heures. Parfois, je suis moi-même inspiré à pratiquer davantage lorsque je vois certains d'entre vous s'engager dans de longues séances de sadhan. C'est l'avantage

d'être dans un Ashram, où chacun peut s'inspirer des autres. Il n'y a pas de compétition ici, il s'agit de se laisser porter par le groupe, même pour un pratiquant moyen. J'espère avoir pu vous transmettre l'idée.

**Question :** Commentaire d'un autre pratiquant sur la question ci-dessus : C'est une question très pertinente, même si je suis curieux de savoir pourquoi et comment cela affecterait et pourquoi cette aspiration ? Une réponse à cela se trouvait dans l'une des réponses de Gurudev, où il indiquait que la qualité des kriyas et l'expérience changeaient de manière significative ou commençaient à changer. À mon avis, cela indique que les karmas de haut niveau sont en train de s'effacer et que les kriyas deviennent plus subtils.

Par conséquent, j'ai été inspiré pour commencer à affiner mon propre sadhan, et au cours des 3 derniers jours, j'ai réussi à atteindre 4 heures. Cependant, j'ai consciemment essayé d'augmenter le temps pendant longtemps mais je n'ai jamais pu le faire. En me forçant, techniquement, je ne peux pas rester assis sans kriyas pendant si longtemps et ne rien faire. Ma part à ce sujet, mais j'aimerais entendre Gurudev à ce sujet, car c'est une aspiration commune que la plupart d'entre nous ont, celle d'augmenter continuellement le temps de sâdhan et finalement entrer dans le samadhi

**Ma réponse :** J'espère que votre requête est également traitée dans la réponse précédente. Concentrez-vous simplement sur votre esprit intérieurement. Il est plus facile de le faire en s'asseyant en sadhan plutôt que de s'abriter sous prétexte que vous ne pratiquez le sadhan que lorsque vous êtes occupé par les tâches quotidiennes. Par conséquent, s'il vous plaît, faites le sadhan autant que possible et aussi souvent que possible. Assurez-vous également de la qualité en faisant preuve d'abandon de soi autant que vous le pouvez.

Il n'y a rien non plus de connu comme un sadhan parfait. Peut-être que seul Dieu peut le faire s'il prend forme humaine. Cependant, selon les textes de yoga, Dieu ne peut pas exister sous une telle forme humaine et pratiquer un sadhan parfait. Je n'ai aucune idée des incarnations divines qui

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

l'ont fait. Par conséquent, concentrez-vous simplement sur le sadhan sans essayer de comprendre intellectuellement ses mécanismes. Je tiens à informer tous les sadhaks que s'il vous plaît, n'hésitez pas à arrêter temporairement le sadhan pendant un jour ou deux, voire plusieurs jours, si les kriyas se produisent de manière agressive et que vous ne vous sentez pas à l'aise.

J'ai obligé certains pratiquants à arrêter leur sadhan à plusieurs reprises. Cependant, je ne fais pas souvent d'annonce publique à ce sujet car je crains que cela envoie un mauvais signal aux autres. Cela pourrait inspirer certains pratiquants léthargiques à trouver des excuses pour ne pas pratiquer le sadhan.

**Question :** Un pratiquant : J'ai besoin de vos conseils et de vos bénédictions, s'il vous plaît. Depuis le confinement, j'ai consciemment travaillé à augmenter le temps de sadhan de 5 à 6 heures par jour en 4 séances. Depuis 1 semaine, j'ai pu arriver à 7 heures chaque jour avec 3 séances. Session 1 de 5 heures - de 4h30 à 9h30 ; les sessions 2 et 3 durent 1h-1h30 chacune l'après-midi et le soir. J'ai besoin de votre soutien et de vos conseils pour peaufiner la première session de 5 heures, et j'ai observé ce qui suit :

1) Session de 5 heures - les kriyas se produisaient tout au long de la session, mais sont devenus beaucoup plus doux ou plus lisses, sans secousses soudaines, etc. Est-ce que ça va, ou devrais-je diviser la session en 2 heures de 2,5 heures chacune ?

2) Je pratique le yoga Nidra presque à toutes les 5 reprises, variant entre 40 minutes et 1,5 heure. Est-ce que ça va ou comment réduire cela ?

3) Je pourrais commencer plus tôt car j'ai initialement commencé mon sadhan à 3h40 mais je l'ai retardé. Je prends maintenant un bain puis je commence ma séance à 4h30.

4) Mon esprit est plus calme, mais je ne me calme toujours pas assez pour perdre la notion du temps ou entrer dans le shunya. Toute orientation à ce sujet serait grandement utile.

5) Veuillez me faire savoir si j'en fais trop ou si je précipite les

choses, car j'essaie de profiter de la situation de confinement. Je n'ai pas non plus d'impact négatif sur ma vie de famille, car mes séances se terminent avant le début de la journée de ma famille.

**Ma réponse :** Évidemment, les kriyas ne se manifesteront pas toujours de la même manière. Parfois, ils sont agressifs, et parfois ils sont très doux. Mais la chose la plus importante est de ne pas pratiquer le sadhan avec force. Tout dépend de vous. Vous êtes le meilleur juge. Si vous avez envie de l'arrêter, faites-le. N'essayez pas de l'étirer de force.

J'ai dit à certains pratiquants d'augmenter la durée de leur pratique. J'ai constaté que cela ne leur convenait pas. Le conseil d'allonger la durée de la pratique s'adresse aux pratiquants de type léthargique, moi y compris. Pourtant, vous n'êtes pas obligé de le suivre. Ensuite, s'il vous plaît, n'essayez pas d'arrêter le sadhan de force. Vous devez trouver vous-même cet équilibre délicat.

En ce qui concerne la division du sadhan en plusieurs séances, il n'y a pas de règle fixe. Vous pouvez le faire à votre convenance. Bref, n'hésitez pas. Ne soyez pas léthargique et ne le faites pas avec force. J'espère que vous avez compris l'idée maintenant.

**Question :** Un praticien : J'ai augmenté la durée de mon sadhan pendant cette période de confinement, passant de 40 minutes à 90 minutes. J'ai un flux d'énergie dans mes bras et mon troisième œil. J'ai eu une vision du blanc et d'autres couleurs. Ma principale difficulté pendant le sadhan est l'engourdissement que je ressens dans ma jambe droite. À cause de cela, je me dégorde la jambe 3 à 4 fois. Est-ce que cet engourdissement est aussi une kriya ? Comment puis-je surmonter ce problème afin d'augmenter la durée de mon sadhan ? Conseillez-moi, s'il vous plaît.

**Ma réponse :** L'engourdissement dans la jambe est souvent dû à des raisons habituelles et peut se produire pendant la méditation. Essayez simplement d'ajuster la position de vos jambes, car cela peut être causé par la pression exercée sur un nerf, par exemple. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas trop à

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

ce sujet. Dans tous les cas, vous pouvez toujours vous dégorger les jambes et changer leur position. Cependant, veuillez ne pas vous forcer à rester dans la même position.

### **Faire des pauses pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Hier, j'ai commencé mon sadhan à 21h00 et je l'ai terminé à 1h05, heure locale ici. J'ai donc pratiqué pendant 4 heures. Je n'ai pas pu vous informer de ma participation à la méditation de groupe car j'étais déjà plongé dans une pratique profonde à ce moment-là. J'ai ressenti des kriyas dans la tête et le cou, des démangeaisons sur mon visage, des douleurs occasionnelles, un courant circulant dans le cœur, l'estomac, le cou, les côtes gauches, le nombril et le poignet, ainsi que des secousses dans ma main droite. J'ai ressenti une pression alternativement sur mon oreille gauche et droite, parfois forte. Mon chakra de la gorge a été très actif tout au long du sadhan. Des sensations de lourdeur, de sécheresse, de soif et même d'étouffement au niveau de la gorge étaient présentes. Parfois, j'avais envie de jouer de l'instrument de musique "Veena". J'ai ressenti une poussée d'énergie de ma gorge vers le chakra de la couronne avec de fortes vibrations sur le chakra de la couronne. J'avais également mal à la tête. Après 4 heures de sâdhan, j'avais faim. J'ai pris une gorgée d'eau et je me suis endormi. Est-il possible de boire de l'eau les yeux fermés pendant le sâdhan en raison d'une soif extrême ? Normalement, je bois de l'eau avant et après le sadhan. Veuillez guider.

**Ma réponse :** Très sympa. Oui, vous pouvez boire de l'eau si vous avez soif pendant votre pratique. Sur notre chemin, ce n'est pas seulement de la méditation, mais du sadhan. Il n'y a aucune restriction à faire une pause et à boire de l'eau si nécessaire. Vous n'avez même pas besoin de garder les yeux fermés lorsque vous buvez de l'eau. Vous pouvez les ouvrir, faire une pause si vous le souhaitez, puis reprendre votre pratique. Je suis content de voir votre progression. Veuillez continuer votre pratique de la même manière.

### **Problèmes liés au Sadhan**

**Question :** Un praticien : Ce matin, lors ma pratique, j'ai été

visité par plusieurs images et personnes qui ressemblaient à des esprits. Il y avait des visages et des corps que je ne reconnaissais pas, même des enfants qui venaient vers moi, certains étaient défigurés, d'autres normaux. Qu'est-ce que cela signifie ? Est-ce dû au karma ? Ils semblent exister dans un autre monde que j'observais.

**Ma réponse :** Ce type de visions pendant le sadhan est normal. Il est évident que les impressions karmiques accumulées sont en train d'être nettoyées. S'il vous plaît, comprenez que de telles visions sont le résultat de tous les résidus karmiques accumulés. Cela ne signifie pas nécessairement que vous avez eu une expérience directe avec ces visions. Il se peut simplement que les résidus karmiques aient été mélangés et purifiés. Continuez simplement à les observer en tant que spectateur silencieux. Ces visions ne prédisent rien non plus quant aux événements futurs.

**Question :** Un praticien : Le sadhan d'aujourd'hui a duré 4,5 heures. Depuis le début, j'ai été invité à rester en position allongée. J'ai vécu de nombreux kriyas, tels que des sensations de force autour du cœur et des chakras Vishuddhi. J'ai eu de nombreuses visions, qui m'ont surtout donné une sensation de vertige. La plupart de ces visions semblaient avoir plus de trois dimensions, comme si j'avais une projection astrale. Ma question est la suivante : Est-il normal de rester en position couchée pendant toute la durée du sadhan sans avoir de kriyas physiques ?

**Ma réponse :** Oui, il n'y a pas de problème si vous pratiquez en position couchée. Les kriyas physiques peuvent ou non se produire. Il y a cinq gaines différentes qui couvrent l'âme. Il est évident que tout le monde a accumulé du karma lié à ces cinq gaines. Par conséquent, les kriyas se manifesteront dans ces cinq gaines pour nettoyer les karmas respectifs. Parfois, les karmas en cours de nettoyage ne sont pas fortement accumulés. Dans ce cas, un pratiquant peut ne ressentir aucun kriya physique ou mental, ou ils peuvent être très légers et passer inaperçus.

À cet égard, rappelez-vous que Shaktipat est comme un train

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

express. Vous ne verrez pas les petites gares le long du chemin car vous les dépassez rapidement dans un train express. En revanche, si vous vous déplacez dans un train plus lent, vous verrez toutes ces petites gares intermédiaires. C'est également le cas ici. Par conséquent, je vous prie de ne pas vous soucier des kriyas.

**Question :** Un praticien : Les kriyas physiques ont été très rares pour moi. Dès le début, ils ont toujours été émotionnels. Par exemple, vous m'avez dit que je faisais quelque chose que personne d'autre n'a fait et que j'échouais à quelque chose de très simple. Cela nettoie les karmas émotionnels liés aux éloges et aux abus que j'ai vécus d'une manière étrange mais claire.

**Ma réponse :** Très sympa. Oui, c'est ainsi que le nettoyage du karma se déroule. Tout dépend du type de karma accumulé par les pratiquants. Parfois, les pratiquants peuvent être insatisfaits car ils ne font pas l'expérience de kriyas physiques grossiers. Cependant, cela va à l'encontre du principe du sadhan après l'initiation Shaktipat. Un pratiquant ne doit pas rechercher un ensemble spécifique de kriyas ou en rejeter d'autres. L'attention doit être tournée vers l'intérieur, en tant que spectateur muet. Lorsque les pratiquants peuvent exercer un tel type de concentration intérieure, ils comprendront les meilleurs kriyas qui se déroulent.

Les kriyas physiques grossiers cesseront à un moment donné, de toute façon. Le nettoyage des émotions plus subtiles prend beaucoup de temps. C'est comme nettoyer une couverture sale. Au début, il est plus facile de se débarrasser des impuretés grossières. Cependant, il faut une période prolongée pour libérer les impuretés plus fines de la couverture. De même, le nettoyage de l'esprit prend beaucoup de temps. Les kriyas liés à l'ego et à l'intellect sont très subtils, ce qui rend difficile de distinguer entre le kriya et le karma. Toutefois, pour un pratiquant régulier, cette différence sera révélée intérieurement, mais cela uniquement pour les pratiquants réguliers. Il est important de ne pas confondre de nouveaux karmas avec des kriyas. Je suis ravi de

voir que vous pratiquez régulièrement. Veuillez continuer votre pratique de la même manière. En tant que cardiologue, vous devez être occupé ces jours-ci, en particulier en raison du coronavirus. Veuillez prendre soin de vous car vous êtes davantage exposé.

**Question :** Un praticien : Pourquoi y a-t-il toujours beaucoup d'eau dans la bouche pendant le sadhan ?

**Ma réponse :** C'est un type de kriya qui se produit pendant le sadhan. Cela peut se produire non seulement pendant le sadhan, mais aussi de manière continue, 24 heures sur 24, lorsque cela commence. Habituellement, le processus dure parfois un ou deux jours, puis s'arrête. Cependant, il peut recommencer de manière intermittente après plusieurs jours ou semaines. La saveur de l'eau générée à l'intérieur de la bouche est également légèrement différente du flegme habituel, avec une légère sensation de douceur.

**Question :** Un praticien : La séance d'aujourd'hui a duré 30 à 35 minutes. Elle a commencé et s'est terminée par des prières à Guru Jis. Je n'arrivais pas à me concentrer totalement. Les pensées concernant mon amant me tourmentaient. J'ai besoin de votre aide. Les trois premiers jours se sont bien passés, mais hier et aujourd'hui, ces deux jours n'étaient pas à la hauteur. Je n'arrivais même pas à atteindre une concentration de base. Comment puis-je surmonter cela ? Qu'est-ce que je fais de mal ?

**Ma réponse :** J'ai maintenant répondu à une question sur les pensées qui surgissent pendant le sadhan. Veuillez la lire, s'il vous plaît. Je vous recommande également de lire le livre de questions et réponses que j'ai partagé précédemment. Ce livre répondra à bon nombre de vos questions. Sur notre chemin, nous ne pratiquons pas la méditation, mais le sadhan. Tout kriya qui se produit dans votre corps ou votre esprit n'est plus sous votre contrôle. Cependant, si vous vous attachez trop aux kriyas, ils deviendront de nouveaux karmas. Cela s'applique également à vous. Souvenez-vous simplement de cela.

Par ailleurs, les pensées qui surgissent dans votre esprit ne



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

sont que des kriyas. Plus elles surviennent, plus votre karma est nettoyé. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas encore atteindre une méditation heureuse. Cela signifie simplement que vous essayez délibérément de rechercher des kriyas agréables. Vous devez vous préoccuper de vous libérer du karma accumulé ou des impressions sensorielles. Qu'elles soient agréables ou désagréables, cela ne devrait pas avoir d'importance. Laissez-les simplement émerger dans votre esprit. Lentement, ils commenceront à s'estomper. C'est là l'essence du sadhan. J'espère que vous comprenez maintenant.

**Question :** Un praticien : Lorsque l'esprit est mal à l'aise ou sans retenue, alors s'asseoir dans un sadhan pour le calmer équivalra à un nouveau karma ? Que faire pour calmer un esprit tendu ?

**Ma réponse :** Forcer le sadhan dans un état d'esprit agité ne fera que créer un nouveau karma, car cela sera basé sur l'ego. Le calme de l'esprit viendra naturellement lorsque votre karma sera nettoyé. Pour calmer votre esprit tendu, concentrez-vous sur votre gourou et abandonnez-vous complètement à lui. C'est la meilleure façon de calmer votre esprit, même si cela peut être temporaire.

**Question :** Un praticien : Mon sadhan n'a duré que 40 minutes aujourd'hui. Il a commencé et s'est terminé par des prières aux gourous. Aujourd'hui, après la prière, j'ai immédiatement ressenti une sensation dans la région du troisième œil. Pendant un certain temps, j'ai vu des ombres de nombreuses personnes courir devant moi, mais je n'ai pu en reconnaître aucune. Qui étaient-elles ? Ensuite, j'étais profondément immergé et je ne pouvais plus sentir mon corps ni ma respiration. J'étais très léger et de bonne humeur. Ce sentiment a duré la majorité du temps.

Enfin, j'ai pu voir mon amant rire et être de bonne humeur alors qu'elle quittait la maison. Elle est allée chez deux de nos amis communs. À la première maison, on lui a offert quelque chose à boire. Elle a cliqué sur ses photos. Ensuite, elle est allée chez le deuxième ami pour récupérer des produits de

## Colonel T Sreenivasulu

boulangerie. Elle y était également heureuse. Je l'ai vue discuter avec mon ami et sa famille, mais je n'ai pu voir personne d'autre dans ma vision. J'étais également de bonne humeur jusqu'à ce point, et je pouvais visualiser le tout. Enfin, j'ai pu entendre les cloches du pooja dans une maison voisine et mes yeux se sont remplis de larmes. Je suis revenu dans mon corps, j'ai prié les gourous et j'ai terminé mon sadhan. Avant de terminer le sadhan, j'ai simplement dit aux gourous que je m'abandonne à vous maintenant, et mes yeux se sont mouillés.

Mes questions :

Actuellement, mon amant est seulement dans la maison de notre ami commun. Je suis au courant de son emploi du temps depuis hier soir. Elle est partie à 10h50 et j'ai commencé le sadhan à 11h30. Je suis très possessif à son égard. Les images de mon amant que je vois pendant la séance, est-ce qu'elles détruisent mon karma ou en créent un nouveau ? Je n'ai pas pu voir mes deux autres amis ni les membres de leur famille dans la maison. Je ne pouvais voir que le visage heureux et souriant de mon amant. Comment interpréter cela ?

Son emploi du temps n'a pas été décidé quant à l'endroit où elle se rendrait en premier. J'imaginai qu'elle visiterait d'abord la maison d'un ami en particulier, puis la suivante. En premier lieu, je pouvais également voir le fourgon de la boulangerie, mais je ne pouvais rien voir d'autre. Sont-ce mes pensées ? Suis-je en train de créer un nouveau karma ?

Est-ce mon intuition ? Est-ce que je fais de la visualisation ? Bien que je sois très possessif à propos de mon amant, je me sens très calme maintenant. Sinon, je suis très anxieux de l'attendre.

Pour l'instant, je n'ai aucune inquiétude ou préoccupation à son sujet. Des images de mon amant continuent d'apparaître à chaque session de mon sadhan. Est-ce que je pense trop à elle ? S'il vous plaît aidez-moi à résoudre ce problème. Mon sadhan dure environ 40 à 50 minutes. Avant la deeksha, elle durait plus longtemps. Parfois, elle durait même deux heures,

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

mais elle consistait à rester calme et à observer la respiration et les pensées. Quelle en est la raison et comment puis-je améliorer ma durée de sadhan ? Excusez-moi, Guru Ji, de continuer à vous embêter avec mes questions, mais je n'ai personne d'autre que vous à qui parler.

**Ma réponse :** Tout ce que vous vivez pendant votre sadhan est essentiellement des kriyas. Les impressions sensorielles accumulées dans votre subconscient sont nettoyées. C'est l'essentiel. S'il vous plaît, comprenez qu'après Shaktipat deeksha, votre subconscient est soumis à un effet de barattage. Par conséquent, toutes vos pensées, émotions, sentiments, etc., commencent à se précipiter. C'est pourquoi vos visions et vos pensées s'affichent dans votre esprit.

Vous pouvez également en faire l'expérience même pendant un état de rêve. C'est le début du nettoyage de votre karma. Cela durera quelques jours ou quelques semaines, mais tout se passe pour votre bien. Pour calmer votre esprit, bientôt, vous commencerez à avoir une vision totalement différente. Votre esprit est voué à subir une transformation. Cela se produira plus rapidement si vous pratiquez davantage et faites preuve d'abandon de soi. Cela vous apportera la paix et le bonheur.

Extérieurement, les choses peuvent ou non changer comme vous le souhaitez actuellement. Toutefois, paix et bonheur vous sont assurés, à condition de pratiquer régulièrement. Que voulez-vous de plus ? Tout le reste que vous avez décrit n'est pas pertinent.

Cependant, connaître les mouvements de votre amant fait aussi évidemment partie des kriyas uniquement. Votre subconscient a besoin d'être développé, votre amoureuse et ses amis agissent comme un médium pour vous. S'il vous plaît ne vous inquiétez pas du tout. Tout se passe parfaitement normalement pour vous. Veuillez ne pas vous préoccuper de la durée de votre sadhan à ce stade. Cela ne fait que quelques jours depuis que vous avez pris Shaktipat deeksha. Petit à petit, la durée augmentera naturellement.

**Question :** Un praticien : Cette fois, j'ai une question un peu bête. Cela me trotte dans la tête depuis quelques jours. J'ai

observé que j'étais dans une phase double à quelques reprises pendant le sadhan. Je pouvais clairement observer que les kriyas se produisaient automatiquement sans mon effort. Pourtant, en même temps, mon esprit était aussi en mode bavardage. L'esprit brasse aussi des pensées. La plupart du temps, je le ramène à l'ordre en répétant le mantra du Guru. Parfois, j'oublie d'invoquer le mantra du gourou, et ce bavardage dure plus longtemps. Le défi, c'est qu'à ce moment-là, ce bavardage ne sert à rien. C'est comme penser aux problèmes liés au travail, aux solutions pour le virus Corona et aux affaires mondiales comme le prochain mouvement de la Chine ou des États-Unis dans l'impasse actuelle. La question est de savoir si je dois étouffer les pensées dans l'œuf. Dois-je ne pas leur accorder d'attention et ne pas leur permettre de se développer davantage? De plus, je pense que faire cela serait une interruption volontaire et la formation de nouveaux karmas. Est-ce acceptable de le faire ? Veuillez guider.

**Ma réponse :** Vous n'êtes pas dans une phase double. Tout cela ne sont que des kriyas. Oubliez simplement de vous concentrer sur votre gourou et le chant du mantra pendant de tels moments. Continuez simplement à observer les kriyas mentaux et physiques en tant que spectateur silencieux. C'est la manière correcte de faire un sadhan. Même si vous avez l'impression de délibérément penser aux problèmes du monde, laissez ces pensées venir. Ces nouveaux karmas seront plus faciles à effacer ultérieurement. Mais s'il vous plaît, n'arrêtez pas vos pensées car vous risqueriez de ne pas faire la différence entre le kriya et le karma.

**Question :** Un praticien : J'ai fait du sadhan de temps en temps. Avant la semaine dernière, je me sentais très somnolent, fatigué et quelque peu déprimé. Peut-être à cause du confinement, ou peut-être étaient-ce des kriyas, car j'ai lu des expériences similaires de somnolence chez d'autres pratiquants. Je ne sais pas, alors j'ai fait une pause dans mon sadhan. Je vais bien maintenant.

Une chose que je voulais comprendre. Lorsque je commence

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

mon sadhan, en quelques minutes, mon esprit est envahi par des pensées de personnes et de situations du passé, du présent et du futur. Je ne sais pas si ces pensées sont des kriyas ou des distractions. J'ai lu que vous avez dit que ce sont des kriyas, mais même lorsque je ne suis pas assis pour un sadhan, j'ai ces pensées, alors je ne comprends pas. J'essaie généralement de me concentrer sur mon mantra et votre image. Ces derniers temps, Je n'expérimente pas les kriyas physiques.

**Ma réponse :** Après l'initiation Shaktipat, s'asseoir pour le sadhan est plus une formalité, bien qu'elle doive être suivie obligatoirement. En conséquence, de nombreux pratiquants continuent de vivre les kriyas 24 heures sur 24. Alors qu'un pratiquant est engagé dans des activités mondaines, il est difficile de rester dans un état de témoin en tant que spectateur muet.

Par conséquent, la neutralisation des karmas ne se fait pas aussi efficacement, bien que les kriyas continuent pendant que vous êtes engagé dans votre routine quotidienne. De plus, de nouveaux karmas peuvent s'accumuler car un pratiquant est susceptible d'être affecté émotionnellement pendant les tâches quotidiennes. Il est donc recommandé aux pratiquants de s'asseoir formellement pour le sadhan tous les jours ou régulièrement. Pendant que vous êtes assis en sadhan, l'esprit est davantage dans un état de témoin, car vous fermez les portes sur le monde extérieur.

Quant à votre doute sur le fait de savoir si les pensées sont des kriyas, oui, ce ne sont que des kriyas. Plus il y a de pensées, mieux c'est pour vous, mais elles devraient se produire naturellement. Ainsi, seuls vos karmas accumulés dans le subconscient sont neutralisés. Vous ne devriez pas essayer délibérément de penser. Il existe une fine ligne de distinction entre le kriya et le karma. En ce qui concerne l'activité mentale, il devient difficile de faire la distinction entre le kriya et le karma, mais vous n'avez pas à vous en préoccuper. Même si de nouveaux karmas s'accumulent, il seront relativement faciles à les éliminer. Tout cela est

toutefois applicable uniquement si vous êtes régulier dans votre pratique.

Sinon, il y a une tendance à tout considérer comme un kriya tout en étant engagé dans la routine quotidienne. S'il vous plaît ne vous inquiétez pas de tout cela ; asseyez-vous régulièrement pour un sadhan. Concentrez votre esprit sur votre gourou aussi souvent que possible chaque jour. Même si vous n'êtes pas en mesure de vous asseoir pour le sadhan, le rappel de l'image du Guru compensera dans une certaine mesure. Les kriyas physiques peuvent ou non se produire à tout moment. Vous devriez vous intéresser à nettoyer vos karmas plutôt qu'à vos kriyas. Les Kriyas ne sont qu'un moyen. Ils dépendent de votre karma accumulé.

**Question :** Un praticien : Est-ce que l'agitation ou un désir sans fin d'expérimenter le kriya après Shaktipat se manifeste également sous forme de pensée ? Mon esprit est devenu agité car je n'ai pas conscience d'avoir vécu un kriya. Mais une partie de moi sait. Ce n'est qu'un paquet de pensées qui montent dans mon esprit. J'essaie de les observer en tant que spectateur. Je ne prends pas ces pensées au sérieux.

**Ma réponse :** selon les textes de yoga, il existe environ 125 000 types de kriyas. Même le schéma de pensée relève de cela. Les Kriyas peuvent se produire comme vous l'avez décrit. Dans les premiers stades, les kriyas peuvent ne pas se manifester, mais dans les stades ultérieurs, vous pouvez les expérimenter plus fréquemment. Tout d'abord, vous devez vous rappeler que nous n'avons pas qu'une seule couche du corps physique. En plus du corps physique grossier, nous avons deux autres couches importantes de notre corps. Sukshma ou corps subtil et Karan ou corps causal.

L'énergie kundalini est consciente et omnisciente. Elle fonctionne de plusieurs façons, parfois dans le corps physique et parfois dans les autres corps où nous ne pouvons pas ressentir son impact car elle agit de manière très subtile. Continuez simplement votre sadhan avec un dévouement total et ne pensez à rien d'autre. Les Kriyas se manifesteront à vous lorsque vos karmas seront neutralisés.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Question :** Un praticien : Je pratique le Sadhan depuis presque deux mois. Depuis la semaine dernière, lorsque je chante le mantra Gayatri, j'expérimente également des applaudissements et des rotations du cou. Supposons que je fasse un sadhan tôt le matin, après le sadhan, je m'allonge en Shavasana et je tombe dans un sommeil profond pendant environ 30 minutes à une heure.

**Ma réponse :** C'est merveilleux. Si le mantra Gayatri se manifeste comme un kriya, alors laissez-le se manifester. Les autres manifestations que vous expérimentez sont également des kriyas. Continuez votre sadhan de la même manière. Il est courant pour de nombreux sadhaks de ressentir de la somnolence après le sadhan et de s'endormir pendant un certain temps.

**Question :** Un praticien : Je suis de retour au Sadhan régulier après deux semaines de perturbation. Je ne ressens absolument rien. Même les vibrations et les secousses que j'avais auparavant ne se produisent plus.

**Ma réponse :** Vous pouvez ressentir à nouveau des kriyas après quelques jours. Il est tout à fait normal de ne pas toujours faire l'expérience de kriyas pendant le sadhan. Parfois, les kriyas se manifestent de manière très subtile et notre corps physique peut ne pas les ressentir. Faites simplement votre sadhan sans attendre spécifiquement des kriyas. Nous ne pouvons pas dicter la façon dont les kriyas se manifestent. Ils se manifesteront d'eux-mêmes en fonction de votre karma accumulé. Continuez de pratiquer régulièrement.

**Question :** Un praticien : Swami Shivom Tirth Ji dit que lorsque les kriyas ne se manifestent pas, il faut suivre une discipline spirituelle sévère. J'ai une manifestation très légère de la kundalini. Dois-je suivre une discipline physique ou spirituelle, Guru Ji ?

**Ma réponse :** Ce n'est pas nécessaire pour vous. Cependant, vous devez toujours vous concentrer sur votre gourou, s'il vous plaît. Ce n'est pas une exigence symbolique, mais plutôt une exigence précise de nature mathématique. Veuillez le comprendre. Ce n'est pas le corps physique de votre Guru

auquel vous montrez votre respect, mais plutôt le tattva du Guru, l'essence du Guru. C'est le secret du succès dans la pratique du yoga. Lorsque vous comprenez la signification de cet enseignement, votre croissance spirituelle s'accélère rapidement. Aucune autre technique n'est nécessaire.

Sa Sainteté doit se référer à ces cas où les sadhaks manquent de ce genre de dévotion envers leur Guru. Dans de tels cas, ils peuvent être soumis à des disciplines spirituelles strictes pour apaiser leur esprit et favoriser l'abandon de soi. C'est l'essentiel. Mais vous n'avez pas besoin d'entreprendre de telles mesures extrêmes. Prenez l'habitude de vous rappeler de votre Guru du matin au soir, plusieurs fois par jour, avant de manger ou de faire quoi que ce soit d'autre. Cela suffit.

**Question :** Un praticien : Que dois-je faire si je ne peux pas faire de sadhan en raison de circonstances inévitables comme un voyage ? Comment compenser cela ?

**Ma réponse :** S'il vous plaît ne vous inquiétez pas. Faites-le chaque fois que cela vous est possible.

**Question :** Un praticien : J'ai rejoint une nouvelle organisation, comme je vous l'ai dit plus tôt. Mon ancien employeur n'a pas payé mes cotisations à ce jour et m'évite. Mais je reçois beaucoup de pensées négatives dans le cours normal. Je fais de mon mieux pour détourner mon esprit afin de rester non émotif. Pouvez-vous me conseiller sur la façon d'être un sadhak dans ma vie quotidienne et de limiter les processus de pensée négatifs ou positifs ?

**Ma réponse :** Vous n'avez pas à faire quoi que ce soit délibérément. Laissez simplement les émotions se produire, qu'elles soient positives, négatives ou autres. S'il vous plaît ne restreignez pas vos pensées. Elles ne sont que des kriyas se manifestant sous forme de pensées. Votre esprit subconscient est en train d'éliminer les karmas accumulés. Dans ce processus, certaines émotions peuvent resurgir sous forme de karmas anciens, car il peut être difficile de s'en libérer complètement.

Cependant, il n'y a rien à craindre à ce sujet. Les karmas récemment accumulés après la Shaktipat deeksha ne sont



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

généralement pas aussi puissants. Il sera donc plus facile de les dissiper ultérieurement pendant le sadhan. Ne résistez pas à ces émotions.

S'il vous plaît, comprenez que tout ce que vous vivez n'est que le reflet de votre propre esprit subconscient, résultant de votre karma accumulé. Mais ces karmas s'épuiseront également avec le temps. Rien ne dure éternellement. Tout cela est applicable à condition que vous pratiquiez régulièrement votre sadhan. Chaque jour, votre karma continuera de s'épuiser. Alors ne vous inquiétez pas et rassurez-vous.

**Question :** Un praticien : L'énergie divine est entrée dans ma colonne vertébrale et atteint ma gorge et mon front. Est-ce que cela signifie que mon kriya se produit très rapidement ? Combien de temps devrais-je pratiquer le sadhan ? Je me sens ivre la plupart du temps.

**Ma réponse :** Votre sadhan se déroule naturellement en tant que tel. . Il n'est pas nécessaire de pratiquer un sadhan supplémentaire spécifiquement pour cela. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous asseoir pour pratiquer le sadhan pendant un certain temps. Cependant, veuillez être prudent. Si les kriyas deviennent violents, arrêtez immédiatement votre sadhan.

**Question :** Un praticien : Ouais, je me concentrais sur vous et je récitais parfois le mantra pendant la journée, mais j'ai arrêté il y a une semaine. Lorsque je le faisais en dehors du sadhan, est-ce que cela active toujours la Kundalini et travaille à purifier les nadis comme pendant le sadhan ? De plus, maintenant que vous avez mentionné que les kriyas disparaissent avec le karma, cela m'est arrivé parce qu'ils sont subtils, et c'est principalement un état de transe dans lequel je suis enfermé. J'ai aussi remarqué cela et une autre personne a commenté l'intensité de mes yeux comme étant lumineuse. Désolé pour toutes ces questions.

**Ma réponse :** Il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. Cependant, vous devriez revenir au sadhan dès que possible. Bien que l'énergie de la kundalini continue de travailler dans votre

corps, son efficacité ne sera pas optimale car vous ne pratiquez pas régulièrement le sadhan et votre esprit est occupé ailleurs. Cependant, se concentrer sur l'image et le mantra de Guru pendant les moments normaux peut aider, mais seulement dans une certaine mesure.

La disparition des kriyas est en effet liée au nettoyage des karmas. Cependant, il est trop tôt pour vous réfugier derrière cette excuse pour ne pas pratiquer régulièrement le sadhan. L'esprit a tendance à tromper les sadhaks pour les empêcher de pratiquer le sadhan. Il crée toutes sortes de raisons internes qui semblent très logiques, mais ce ne sont que des excuses illusoire. Un sadhak doit être très prudent à ce sujet.

**Question :** Un praticien : Aujourd'hui, j'ai ressenti une sensation rampante partant de l'articulation de mon épaule et de ma main jusqu'à l'arrière de mon cou, en montant de l'articulation de ma main droite. Un autre kriya se produit lorsque je reste assis et que j'observe. Lorsque j'expire, je ressens une pression sur mon chakra Ajna. J'ai médité pendant seulement 10 minutes Guru Ji, et je n'ai pas pu continuer car je méditais dans la chambre noire. Ma tête tournait de gauche à droite, puis dans le sens des aiguilles d'une montre. J'ai ressenti une lourdeur dans la partie extérieure de mon corps et elle montait avec une sensation de lourdeur. J'ai aussi ressenti une lourdeur au-dessus de mon cou jusqu'au sommet de ma tête. J'ai également vu un Trishul. Mais j'ai eu peur et j'ai arrêté de méditer. Pourquoi ai-je eu peur, Guru Ji ?

**Ma réponse :** Excellent ! Ce sont tous des kriyas physiques et mentaux. Vous n'avez pas besoin d'avoir peur de quoi que ce soit. La sensation de lourdeur que vous ressentez au niveau de la couronne ou de la tête est normale. Voir un Trishul est un signe positif. Pas besoin d'avoir peur. Veuillez poursuivre votre sadhan.

**Question :** Un praticien : Je veux vous informer d'une chose. J'ai pratiquement la même situation que la vôtre avant votre initiation Shaktipat. Je suis actuellement en faillite financière. Mais j'essaie de sortir de cette situation. Quelques signes

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

positifs sont apparus depuis que j'ai obtenu la grâce de Guru. C'est pourquoi je suis souvent distrait et occupé à chercher des solutions financières. Parfois, cela m'occupe énormément et je ne peux pas faire mon sadhan. Ce matin encore, je n'ai pas pu le faire. J'ai deux problèmes simultanés, l'un financier et l'autre de santé. Avant Shaktipat, mon problème de santé n'était pas grave, mais depuis le début des kriyas, je me sens mal. Je ne comprends pas pourquoi je transpire constamment même sous la climatisation.

Le kriya ne m'était pas non plus arrivé avant Shaktipat. Je considère la transpiration comme faisant partie du kriya, mais je ne suis pas sûr. Pouvez-vous me guider à ce sujet ? Cependant, Guru Ji, je suis associé à vous car je m'engage de plus en plus profondément dans mon voyage spirituel. Je n'ai pas de désirs matériels importants en suivant cette voie.

Je ne nierai pas avoir des désirs matériels, mais ils sont plutôt superficiels. J'ai travaillé dur, mais j'ai quand même rencontré des problèmes. J'ai travaillé si dur, mais j'ai quand même fait face à des problèmes. En fait, si je m'estime aussi comme une tierce personne, je ne devrais jamais faire face à de tels problèmes. J'ai consacré beaucoup de temps à mon métier. Et je n'induis personne en erreur. Il y a peut-être eu quelques petites erreurs de ma part, mais je suis humain après tout.

Dans mon travail, j'ai aidé de nombreuses entreprises à réaliser de grands profits. Je suis considéré comme quelqu'un de travailleur, brillant et honnête dans ma profession. Cependant, même en étant ainsi, je rencontre parfois des problèmes et je fais des erreurs. C'est pourquoi je suis venu à vous, pour rechercher mes propres erreurs. En lisant votre livre, quelque chose a résonné en moi : il y a un appel divin. La situation actuelle est le résultat de ne pas suivre le chemin divin. J'ai réalisé que je devais immédiatement embrasser cette voie, c'est pourquoi je me suis tourné vers vous.

Je souhaite savoir si transpirer abondamment peut également faire partie des kriyas. Je veux faire justice à l'œuvre divine qui m'a été confiée. S'il vous plaît, laissez-moi terminer. Je ne prendrai pas beaucoup de temps. Ces deux derniers jours, j'ai

été occupé à résoudre de nombreux problèmes pour remettre mon entreprise sur la bonne voie. Et, comme je vous l'avais promis, je vais lancer mon premier produit en octobre. Je dois tenir ma promesse envers mon Guru.

**Ma réponse :** la transpiration fait généralement partie des kriyas. Cependant, si vous transpirez à d'autres moments où vous ne pratiquez pas le sadhan, vous devriez également vérifier s'il y a d'autres problèmes de santé. Les kriyas ne causent aucun mal à personne. C'est l'essentiel.

Quant à vos problèmes personnels dans la vie quotidienne, la pratique régulière du sadhan est la seule solution pour vous. En continuant votre sadhan, vos karmas continueront d'être purifiés. À mesure que vos karmas se purifient, votre vie sera également influencée. Le résultat final sera la tranquillité d'esprit. Cependant, ne vous attendez pas à ce que la vie se déroule selon vos désirs ; seul le divin sait ce qui vous apportera la tranquillité d'esprit.

C'est pourquoi il est crucial de remettre entièrement votre sort entre les mains de la divinité ou du Guru. Cela est un test de persévérance et d'abandon de soi. Le pouvoir divin vous accordera tout ce qui est bon pour vous. C'est la chose la plus importante à comprendre.

**Question :** Un praticien : Je vois mes cartes de tarot en faisant le sadhan. Une vision et des éclairs du tarot sont là.

**Ma réponse :** Il n'y a rien d'étonnant à cela. Parce que vous devez avoir accumulé des karmas liés à la lecture du Tarot. Étant donné que vous êtes un tarologue, il est bien connu que de tels karmas se sont accumulés dans votre subconscient. Maintenant, ils sont en train d'être nettoyés. Je suis heureux de voir que vous pratiquez régulièrement le sadhan et des kriyas se manifester pour vous.

**Question :** Un praticien : Je me sens juste très perdu. Je ne fais pas non plus de sadhan. Je ne sais pas pourquoi je me fais ça. Je me sens très perdu. J'ai ressenti beaucoup de culpabilité et d'irritation ces deux derniers jours. Aidez-moi, s'il vous plaît. J'ai besoin d'aide. Je suis souvent détourné de mon sadhan. Je n'ai pas envie de le faire, et je n'ai aucune raison de

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

me sentir comme ça.

**Ma réponse :** Concentrez-vous simplement sur votre gourou. Il n'y a rien à craindre en tant que tel. Tout comme le temps à l'extérieur de votre maison n'est pas toujours constant, votre état mental peut également fluctuer. C'est la médecine, la seule médecine pour l'humanité ; vous n'êtes pas une exception. Vous avez déjà été mis sur la bonne voie. Par conséquent, il n'y a pas lieu de s'inquiéter maintenant. Comprenez qu'il faut du temps pour trouver un soulagement, tout comme il faut 7 jours pour guérir d'un rhume. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas.

La médecine a toujours un goût amer. Mais ce qui est amer au départ peut devenir doux par la suite, et vice versa. Veuillez comprendre qu'il existe ce qu'on appelle un effet blockchain. S'il vous plaît, concentrez-vous sur Guru Seva au moins, dans un sens matérialiste, et pour l'amour de Dieu, ne laissez pas votre esprit douter des intentions de votre gourou. Lorsque vous concentrez votre esprit sur votre Guru et que vous le servez, cela a automatiquement un impact sur le premier gourou de l'humanité, le Seigneur Shiva, dans son incarnation en tant que Dakshinamurthi ou le principe du guru.

Cela se produit instantanément, voyageant à travers l'espace et le temps. C'est comme si le temps se déplaçait instantanément. Par conséquent, vous devez comprendre l'essence de ce Guru Tattva. C'est la seule façon de réussir dans le yoga. Le succès dans le yoga est le seul moyen d'avoir l'esprit tranquille et le bonheur. Concentrez simplement votre esprit sur votre gourou. Il peut sembler de nature matérialiste essayant de servir votre Guru physique, mais il s'agit de la technique en question. S'il vous plaît, ne vous concentrez pas sur les kriyas et votre propre sadhan basé sur l'ego, car c'est là que vous vous trompez fondamentalement. Vous ne faites rien sur le chemin spirituel, mais au contraire, vous êtes censé ne rien faire sur le chemin spirituel. Pour cela, vous devez utiliser une technique connue sous le nom d'abandon de soi.

**Question :** Un praticien : Je n'ai pas pratiqué depuis 2 semaines à cause du décès de mon père. Hier, je me suis assis

## Colonel T Sreenivasulu

pendant 83 minutes au Sadhan ; j'avais l'impression que la partie inférieure de mon corps se balançait vers la fin de ma pratique. Aujourd'hui, Sadhan a duré 75 minutes, au cours desquelles j'ai fait l'expérience d'entrer en mode méditatif profond et silencieux. La nuit dernière, j'ai eu du mal à dormir, car c'était comme si des voix et mes pensées se répétaient dans ma tête, et je n'ai pas pu les arrêter. Je me suis senti épuisé aujourd'hui à cause d'un manque de sommeil.

**Ma réponse :** Tout d'abord, je suis désolé d'apprendre le décès de votre père bien-aimé. Nos sympathies et nos prières vous accompagnent. Que son âme repose en paix. Les kriyas qui surviennent pendant le sadhan ne sont rien de plus qu'une manifestation du processus de nettoyage de vos karmas accumulés. Vos pensées émotionnelles solides créent de nouveaux karmas, et votre énergie kundalini essaie d'effacer vos impressions. Ces impressions prennent beaucoup de temps à disparaître, car elles sont profondément enracinées dans Chitta. Lentement, vous sortirez de votre état émotionnel. Veuillez continuer votre sadhan de la même manière.

**Question :** Un praticien : Hier, j'ai fait le Sadhan pendant 1h50, et aujourd'hui, pendant la même durée. Aujourd'hui, je suis allé plus loin. Hier, j'ai eu un genre de sadhan très "mental", beaucoup de pensées dont je ne pouvais pas me débarrasser - de mon ancien amour, quelqu'un qui m'a blessé. J'étais très émotif aujourd'hui et j'avais l'impression de me perdre dans ces émotions. Je suis retombé dans mes "voies égoïstes". Ces pensées étaient autoritaires et accablantes, mais le sadhan d'aujourd'hui m'a ramené à l'état correct. Je suis à nouveau à l'aise.

**Ma réponse :** Très sympa. Toutes les impressions sensuelles passées sont effacées ; c'est pourquoi ils se manifestent sous forme de souvenirs pendant le sadhan.

**Question :** Un praticien : Puis-je écouter un mantra audio pendant que je médite ? Je suis habitué à ce genre de méditation guidée.

**Ma réponse :** Évitez d'écouter de l'audio pendant le sadhan.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

Sinon, ce ne sera qu'une méditation guidée. Nous ne pratiquons pas la méditation. Maansik (mental) Japa est la meilleure façon de faire un sadhan. Abandonnez-vous complètement à votre gourou et récitez votre mantra mentalement pour en tirer un maximum d'avantages.

**Question :** Un praticien : Pendant le sadhan, je sens l'énergie monter dans ma gorge et se coincer comme un ballon (gonflé) dans un tuyau. Mes expressions faciales changent, mes yeux sont fermés et je vois une lumière brillante.

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous en faites pas trop. Elle montera également vers votre région cérébrale plus tard. Vous devez continuer votre sadhan régulièrement. C'est ça. Plusieurs fois, vous ne trouverez peut-être qu'un chakra spécifique actif. Le mouvement de l'énergie kundalini le long du système cérébro-spinal est très désordonné et erratique. Par conséquent, veuillez ne pas entretenir de doutes.

**Question :** Un praticien : Quand décidons-nous d'arrêter le sadhan ? Je veux dire pendant une séance après s'être assis.

**Ma réponse :** Il n'y a pas de règle spécifique à ce sujet. Cela dépend de votre capacité à vous asseoir, mais il ne faut pas faire de sadhan en se forçant.

**Question :** Un praticien : Depuis le sadhan d'hier, je me sens tellement ennuyé par moi-même. Je n'aime pas manger ; si je mange aussi, je ne ressens aucun goût. Je ne veux pas parler. Je n'ai pas envie de faire quoi que ce soit. Est-ce un kriya ou une maladie ? Cela a commencé à deux heures après le sadhan. Le matin, quand je me réveille, je me sens heureux, et après avoir fait un sadhan, je me sens léthargique. Je me sens lourd dans ma tête. Guidez-moi s'il vous plaît.

**Ma réponse :** Je comprends que vous faites probablement référence au sadhan d'hier. Vos sautes d'humeur sont tout à fait normales. Il n'y a rien à faire à ce sujet. Après Shaktipat, tout est en effet un kriya, à condition de faire régulièrement votre sadhan. Sinon, ce principe ne s'appliquera pas à vous. S'il vous plaît rappelez-vous de ceci. Je ne sais pas si vous faites votre sadhan régulièrement ou non. Si c'est le cas, alors vos sautes d'humeur sont des kriyas. Sinon, ils pourraient être

n'importe quoi d'autre, y compris une maladie.

**Question :** Un praticien : Si nous avons peu de temps et qu'il y a une possibilité d'interruption brutale, y a-t-il un moyen de continuer à méditer ? Ainsi, pour maintenir le courant méditatif généré pendant une demi-heure jusqu'à une séance d'une heure, nous avons médité sans être dérangés.

**Ma réponse :** En fait, ce que vous dites ne s'applique pas à notre chemin. Cela s'applique aux systèmes de yoga indépendants basés sur la méditation tels que l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Il n'y a pas de méditation dans un sens propre sur notre chemin. Je veux dire, une fois que les kriyas commencent, vous ne vous concentrez plus sur quoi que ce soit. Vous êtes simplement assis dans une posture méditative. Mais dans votre esprit, vous êtes censé ne rien faire. Asseyez-vous et observez les réactions comme un spectateur muet. Tout ce qui doit arriver arrivera involontairement à l'intérieur de votre corps.

Par conséquent, où est la question de la méditation ici ? S'il vous plaît, ne comparez pas toute la littérature que vous lisez sur la méditation avec notre chemin. Vous pouvez continuer votre pratique ou rester dans un état de témoin le plus de temps possible. Vous pouvez même rester dans un tel état tout au long de la journée tout en effectuant simultanément vos tâches quotidiennes. J'espère que vous avez maintenant une idée générale.

**Question :** Un praticien : J'ai fait mon sadhan de temps en temps. Parfois, je ressens des kriyas, mais ils sont toujours les mêmes à chaque occasion. Je ressens un étirement de mon cou sur le côté ou vers l'arrière. Cela signifie-t-il quelque chose en particulier ?

**Ma réponse :** Je suis heureux de savoir que vous pratiquez le sadhan. Essayez de le faire régulièrement pour en tirer des avantages plus rapides. Sinon, vous bénéficierez tout de même de la pratique que vous faites, mais les progrès seront évidemment plus lents.

En ce qui concerne vos kriyas, s'il vous plaît, ne vous inquiétez pas à leur sujet. Ils se manifestent selon vos karmas



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

accumulés dont vous n'êtes pas conscient. Le processus de manifestation du kriya entraînera la neutralisation de vos karmas accumulés. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas s'ils sont les mêmes à chaque fois. En fait, vous ne devriez même pas chercher à vivre une variété de kriyas. Ce serait contraire aux principes du sadhan.

Vous êtes censé vous abandonner complètement à la divinité et continuer votre pratique régulièrement. C'est l'essentiel. De toute évidence, les kriyas se poursuivront sur une période prolongée. Si vous pratiquez régulièrement, l'énergie cosmique vous assurera de ne pas vous ennuyer pendant la méditation. Il semble que cela ne se produise pas à cause de votre sadhan irrégulier.

Veillez bien comprendre cela. Le Sadhan doit être continu, même s'il est périodique. Cela devrait être comme le flux continu d'une rivière. C'est ainsi que vos karmas seront purifiés plus rapidement. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas pour votre vie personnelle et votre avenir. Tout se déroulera exactement comme il est censé se passer. En attendant, s'il vous plaît, concentrez votre esprit sur le sadhan. Les deux chemins doivent être parallèles.

Le voyage spirituel dicte et contrôle votre vie matérielle. Concentrez-vous toujours sur votre gourou autant que possible et continuez votre vie. Plus vous invoquez votre Guru, plus vous attirez les bénédictions divines.

**Question :** Un praticien : Si je fixe mes yeux sur un endroit de mon corps, j'y ressens des vibrations. Si je me concentre sur la région, encore et encore, je ressens les vibrations encore et encore. Si je commence à chanter le mantra dans mon esprit et que je me concentre sur mon Guru Ji, les vibrations s'arrêtent.

**Ma réponse :** C'est une erreur que les gens font. Une fois que les kriyas commencent, vous n'êtes pas censé penser à votre gourou ou à votre mantra. Concentrez-vous uniquement sur les kriyas. Penser à votre Guru arrêtera votre kriya. Veuillez garder cela à l'esprit.

### **Différence entre méditation et sadhan**

**Question :** Un praticien : Comment et quand serais-je capable de faire un sadhan ? J'ai l'impression que si je fais de la méditation, le sadhan se développera automatiquement. Je crois que oui !

**Ma réponse :** Vous vous trompez. Il n'y a rien de connu sous le nom de méditation sur notre chemin. Vous vous asseyez seulement en méditation, mais vous ne faites pas de méditation. Ce que vous êtes censé faire, c'est NE RIEN FAIRE lorsque les kriyas commencent. Pour que les kriyas commencent, concentrez votre esprit sur votre gourou et commencez à chanter le mantra. Une fois les kriyas commencés, le chant du mantra s'arrêtera automatiquement et vous ne pourrez plus vous concentrer sur votre gourou.

Par conséquent, s'il vous plaît, ne confondez pas la méditation et le sadhan. La méditation est une voie totalement différente. Sinon, vous ne progresserez sur aucun chemin. Concentrez simplement votre esprit uniquement sur votre gourou, le mantra qui vous a été donné, et rien d'autre. Sinon, vous perdrez votre temps. Le reste dépend de vous. J'espère que vous avez compris mon message ci-dessus. Vous êtes encore confus. Il n'est pas nécessaire de trop réfléchir à cela. Suivez simplement ce qui vous a été dit et abandonnez-vous entièrement à Dieu, au gourou ou à l'énergie cosmique. C'est l'essentiel

### **Utiliser le soutien du dos pendant le sadhan**

**Question :** Un praticien : Je souhaite partager mes expériences lors du sadhan d'aujourd'hui. Cela a duré 4h15. J'ai expérimenté des kriyas de flexion, de balancement, de rotations plus subtiles et de secousses plus importantes J'ai ressenti un froid extrême. J'ai eu quelques visions de lumière intense et éblouissante. Mon dos était très agité. Puis-je utiliser un oreiller pour soutenir mon dos ? Veuillez guider.

**Ma réponse** Il est conseillé de ne pas utiliser d'oreiller pour soutenir votre dos, car cela pourrait restreindre la liberté et l'alignement de votre colonne vertébrale pendant le sadhan. La règle simple à suivre est de maintenir votre colonne

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

vertébrale droite, de préférence suspendue librement. Vous pouvez également pratiquer le sadhan en étant allongé sur votre lit, mais la même règle s'applique. Le flux d'énergie se produit le long de la colonne vertébrale pendant le sadhan, et surtout dans votre cas, vous avez ressenti ce flux d'énergie de manière intense. Par conséquent, je vous suggère d'éviter d'utiliser un support quelconque.

**Question :** Un pratiquant : Lorsque l'on utilise un fauteuil ou qu'on s'allonge sur le lit sans oreiller pendant le sadhan, le dos entre en contact avec la chaise/le lit. Est-ce correct ? Veuillez expliquer les règles relatives à la position pendant le sadhan.

**Ma réponse :** L'élément principal est que votre colonne vertébrale soit droite et, si possible, suspendue librement. Que votre dos touche quelque chose ou non n'est pas le critère principal. Cependant, si vous le pouvez, il est préférable de le maintenir librement suspendu. Sinon, assurez-vous simplement qu'il reste droit. Ces règles s'appliquent aux systèmes de yoga indépendants tels que l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Cependant, étant donné que le flux d'énergie est impliqué ici le long du système rachidien, il est préférable de maintenir une position droite et librement suspendue autant que possible. Enfin, rappelez-vous que l'énergie éveillée de la kundalini vous forcera automatiquement à adopter la bonne position. Cela arrive, surtout si vous êtes régulier dans votre sadhan. Par conséquent, s'il vous plaît, concentrez-vous davantage sur l'abandon de soi.

### Atteindre des jalons dans le sadhan

**Question :** Un pratiquant : Voir des lumières, tomber dans la béatitude spontanée, la paix, etc., peut-on considérer cela comme des karmas en cours d'élaboration ou d'élimination ? Ou devrions-nous plutôt les voir comme des jalons permanents sur notre chemin révélateurs des progrès que nous avons réalisés dans le sadhan ?

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous concentrez pas sur le point de savoir si vous avez atteint un point de repère particulier dans le sadhan. Cela va à l'encontre des principes

## Colonel T Sreenivasulu

du yoga. Au lieu de cela, l'esprit devrait être concentré uniquement sur le sadhan lui-même. Tous les kriyas sont destinés à nettoyer vos karmas uniquement. Il n'y a aucun doute à ce sujet. La manifestation des kriyas dépend du nettoyage des karmas qui se produit à ce moment-là pendant que vous pratiquez le sadhan.

Il est difficile de prédire le karma accumulé en fonction du type de kriya vécu. Je n'ai aucun pouvoir surnaturel pour examiner vos karmas passés. Si vous ressentez de la béatitude ou de la paix, cela peut être lié au nettoyage de vos karmas. Par exemple, cela pourrait être le résultat de nombreuses séances de méditation que vous avez pratiquées dans le passé. Même ces séances de méditation accumulent du karma qui doit être nettoyé, qu'il soit bon ou mauvais.

Un autre exemple pourrait être une personne ayant eu des habitudes de consommation de substances intoxicantes dans ses vies antérieures. Ces expériences seraient également accumulées sous forme de karma. Cependant, il est impossible de prédire spécifiquement ces karmas. Il se peut également que vous ayez l'habitude d'apprécier de la bonne musique et de ressentir un état d'esprit paisible. Même de telles expériences peuvent être des karmas accumulés.

Il n'est pas approprié d'interpréter ces expériences comme des jalons sur votre chemin spirituel, car vous devez constamment cultiver le même état d'esprit, même en dehors du sadhan. Si votre esprit reste attaché à ces expériences, cela renforcera votre ego et créera un nouveau karma. Cela va à l'encontre du principe du Shaktipat sadhan également.

S'il vous plaît, abandonnez-vous entièrement à la divinité et ne vous souciez pas des jalons, etc. Un état de samadhi, d'insouciance ou de béatitude est une expérience totalement différente où se produit une transformation profonde de l'esprit. Vous le ressentirez vous-même. Certains indicateurs peuvent inclure le développement du courage, de l'impartialité, etc. La perte de la notion du temps pendant le sadhan est un autre indicateur. Voir des lumières pendant le sadhan est également une expérience normale, et on les

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

appelle les lumières vishoka.

### **Distractions pendant le sadhan**

**Question : Un pratiquant :** Pourquoi la distraction se produit-elle sur le chemin de la quête spirituelle, puis conduit à l'ennui ? Vous blâmez l'environnement et les gens autour de vous. Les chercheurs finissent par choisir des distractions pour se rendre compte que c'était mal. Cela crée de la colère, de la jalousie, de la compétition, etc. Comment s'entourer d'experts/gnanis/motivateurs dans la vie ?

**Ma réponse :** Lorsqu'une personne essaie de s'élever dans l'espace loin de la planète Terre, la force gravitationnelle essaie de faire chuter le vaisseau spatial, à moins qu'il n'atteigne la vitesse d'échappement. Cela se produit parce que c'est ainsi que Dieu a créé les humains et la planète Terre. C'est l'ordre naturel des choses. Mais nous savons que l'effort humain permet de quitter la planète Terre. Dans les temps anciens, nous avons également entendu parler de grands sages qui ont voyagé loin de la planète Terre.

De même, Maya ne permet pas que cela se produise si facilement lorsqu'une personne essaie de se libérer du cycle éternel de la naissance et de la mort. Cependant, cela devient plus facile si quelqu'un s'abandonne au gourou ou à Dieu. L'abandon de soi à Guru ou à Dieu s'apparente à atteindre la vitesse d'évasion d'un vaisseau spatial. Tout dépend du degré d'abandon de soi exercé par le sadhak. Supposons que l'exercice d'abandon de soi se rapproche d'un repère spécifique. Dans ce cas, il devient facile pour le sadhak de se libérer du pouvoir contraignant de Maya. Ensuite, il n'y aura plus aucune exigence de Guru non plus, tout comme le vaisseau spatial n'a pas besoin de fusées d'appoint une fois qu'il a atteint la vitesse de fuite.

Les distractions se produisent pour les sadhaks sur le chemin spirituel parce qu'elles sont manifestées par Maya. Cependant, le type de distractions manifestées est en accord avec le type de karma accumulé dans le passé. Elles sont un moyen par lequel Maya essaie d'empêcher le sadhak d'échapper à son pouvoir de liaison. Sinon, comment Maya lierait-elle le sadhak

dans le domaine de l'illusion ?

Un sâdhak qui blâme l'environnement ou les gens pour les problèmes n'est dû qu'à son égoïsme. En réalité, tout ce qui se déroule dans la vie du sadhak est le résultat des karmas passés accumulés. C'est juste que le sadhak ne se souvient pas de ses karmas passés et pense qu'il est un petit bijou, alors que les autres personnes autour de lui sont stupides. Il essaie de blâmer les gens autour de lui pour tous ses problèmes. Cependant, il ne donne pas de crédit aux autres quand quelque chose de bien lui arrive. À ce stade, il se laisse emporter par la gloire et attribue son succès à son propre mérite. Cela se produit en raison de son orgueil et de son égoïsme.

Par conséquent, tout cela fait uniquement partie de Maya, y compris l'ennui qui s'installe pendant le sadhan. Cependant, rien ne dure éternellement. Au fur et à mesure que les karmas sont brûlés en morceaux de plus en plus gros, le sadhak commence bientôt à s'élever vers des niveaux plus élevés.

La seule façon de rester sur le chemin du yoga sans se laisser distraire par le monde qui nous entoure est de s'engager mentalement dans une autre distraction connue sous le nom de guru. Le guru agit comme un appât pour l'esprit afin qu'il ne s'écarte pas du chemin du yoga. Cependant, à la fin, le guru doit également disparaître pour le sadhak. En fin de compte, le sadhak doit utiliser une épine connue sous le nom de guru pour enlever une autre épine connue sous le nom de Maya ou illusion cosmique. Les deux disparaissent finalement, laissant le sadhak seul, mais avec un bonheur absolu. C'est là le secret du succès en yoga.

Tout ce qui doit arriver ne peut se produire que par l'intermédiaire du Guru tattva ou de l'idée de Dieu conçue comme le guru. Il n'est pas nécessaire de s'entourer d'experts, de gnanis (sages), de motivateurs, etc. Ils pourraient finir par perturber davantage l'esprit d'un sadhak. Un véritable sage renvoie simplement le sadhak à son propre guru.

Enfin, le problème des émotions humaines comme la colère, la jalousie, etc., n'est que temporaire. Lorsqu'un sadhak

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

commence à brûler ses karmas, il devient immunisé contre les émotions humaines, qu'elles soient positives ou négatives. Brûler le karma est la technique maîtresse. Tout le reste tombe à sa place après cela. Par conséquent, les sadhaks ne devraient pas se concentrer uniquement sur la résolution des problèmes du monde, y compris les problèmes psychologiques. Au lieu de cela, ils devraient se concentrer sur leur propre être intérieur, de sorte que chaque problème puisse être abordé de manière exhaustive. Ce noyau est appelé guru.

### **Sur une faible motivation pour faire un sadhan**

**Question :** Un praticien : Pendant 2 à 3 jours, je n'arrive pas à me concentrer sur le sadhan. Je n'ai même pas envie de faire un sadhan. Je ne veux rien faire. Pourquoi est-ce que je me sens ainsi ? Ce matin, je me suis forcé à m'asseoir pendant environ 1 heure. Guru Ji, je me sens toujours matérialiste et de nombreuses pensées me viennent à l'esprit. J'éprouve de la jalousie en voyant les expériences des autres, car ils vivent des expériences enrichissantes et merveilleuses. Je sais que je ne suis pas censé être jaloux. Je sais que c'est dû au karma, mais comment puis-je contrôler ces pensées ?

**Ma réponse :** S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas trop. Cela arrive à tout le monde. C'est normal. N'oubliez pas que la pratique du yoga est un voyage qui dure toute une vie. Un voyage vers la réalisation de soi ! Un voyage dans l'inconnu ! Cela prend du temps, évidemment. Veuillez faire preuve de patience et de persévérance. S'il vous plaît, ne vous souciez pas des expériences des autres. Chacun a accumulé des karmas différents. Naturellement, vos expériences seront différentes. Accrochez-vous simplement au chemin du yoga et soyez courageux.

## *Problèmes divers*

### **Doutes généraux sur la spiritualité**

**Question :** Un pratiquant : Mon ego trébuche à nouveau, ce qui me démotive à faire du yoga. D'où la question. La plupart des pays ont été sous des régimes anglo-saxons pendant des siècles. L'Inde était le centre de toutes sortes d'éducation. En Inde, nous avons eu (avons) beaucoup de grands yogis et gourous. Par des gens qui cherchaient des voies spirituelles à cette époque, ont-ils causé l'esclavage ? Comment assurons-nous le succès dans toutes les sphères à travers le chemin spirituel ? Pourquoi choisit-on l'un plutôt que l'autre ?

**Ma réponse :** les personnes qui recherchent une croissance spirituelle sont un sujet complètement différent. Cela existe en Inde depuis les temps anciens, toujours éternellement. La géopolitique, en revanche, est un tout autre sujet. Je n'ai donc pas bien compris votre question. Cependant, seuls quelques-uns cherchent un chemin spirituel. Comme Krishna l'a dit dans la Gita, sur des milliers de personnes, une seule l'essaie. Une seule atteint le but ultime parmi des milliers de personnes qui essaient. Cependant, tous les autres qui auraient essayé atteignent également une étape dans leur vie et recommencent dans leur prochaine vie. C'est comme des athlètes qui s'efforcent de remporter la médaille d'or olympique.

**Question :** Même praticien : Kriya nous aidera-t-il dans le monde matériel ? Est-ce seulement pour la croissance



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

spirituelle ? Que faire pour gagner les deux ?

Choisir uniquement une voie spirituelle aura un impact non seulement sur l'individu, mais aussi sur la famille (les générations) et peut-être sur le progrès du pays. Par conséquent, je veux savoir si la chute de l'Inde s'est produite en raison de cette augmentation des activités de recherche spirituelle.

**Ma réponse :** Seul le karma vous aidera à expérimenter le monde matériel de la manière que vous souhaitez. Mais son résultat ne peut pas être prédit avec précision.

D'autre part, le kriya s'apparente au processus d'évaporation de la saleté de type camphre. Il s'accumule autour de l'âme ou de l'esprit sous forme de karma. Son impact est ressenti par la personne physiquement, mentalement et intellectuellement, tout comme les vapeurs de camphre.

L'âme ou l'esprit n'est autre que le noyau du même être humain. Ce même être humain faisait l'expérience d'une sorte de saleté accumulée au camphre, pensant que ce n'était que son existence. Il ne pouvait pas réaliser plus tôt qu'il avait tout le pouvoir en lui, tout le temps. Alors que la saleté de camphre autour de lui commence à s'évaporer, il commence enfin à réaliser son propre pouvoir infini. C'est ce qu'on appelle la croissance spirituelle.

Ainsi, les krias détruisent le monde matériel d'une personne et lui font cesser d'être un simple être humain, ouvrant ainsi la voie à la manifestation de son pouvoir absolu. Cependant, les bénéfices de la croissance spirituelle sont uniquement pour soi. Essayez simplement de comprendre intellectuellement les implications. Vous vous souviendrez de toutes vos vies passées si vous atteignez un tel niveau spirituel. Au moment où vous réaliserez que vous vous êtes incarné auparavant d'innombrables fois, vous vous moquerez simplement de vous-même dans votre vie actuelle et quitterez votre corps humain en un clin d'œil. Vous ne vous souciez plus de vos extensions sous la forme de votre corps, de votre famille, de votre pays ou de quoi que ce soit d'autre dans le monde.

Cependant, on n'a pas à craindre une telle situation. La raison

## Colonel T Sreenivasulu

en est que cela se produira de manière très harmonieuse. Le pouvoir cosmique omniscient vous protégera. On ne peut pas prédire avec précision comment cela peut affecter matériellement votre famille ou votre pays. Parce que votre famille et votre nation continuent de rester dans le royaume de Maya pendant que votre réalisation de soi s'est produite.

Cependant, votre famille et votre pays seront bénis d'avoir donné naissance à un être spirituellement éveillé comme vous. C'est certain. Cependant, un sadhak n'a pas besoin d'être pessimiste, en pensant aux bienfaits matériels qui en découleront pour sa famille. Il est difficile de prédire les voies de Dieu, car la grâce divine opère de manière mystérieuse.

Après l'initiation Shaktipat, un sadhak n'a pas besoin de quitter sa profession, sa famille ou de renoncer à la vie mondaine en tant que telle. Tout ce qu'on lui demande, c'est de s'abandonner et de faire confiance à son Guru. Cela ne lui coûtera sûrement pas un sou. Alors, quel est le problème ?

En quoi est-ce important que Kriya l'aide dans le monde matériel ou non ? Il est, en tant que tel, engagé à faire son karma pour survivre.

Concernant la dernière partie de la question, pourquoi la chute de l'Inde s'est produite est une question de géopolitique. Cela n'a rien à voir avec quelques personnes qui poursuivent une croissance spirituelle. D'ailleurs, ces personnes sont toujours minoritaires. Au contraire, la plupart des gens ont activement cherché Dieu, mais pour toutes les mauvaises raisons.

En un mot, les êtres humains ne veulent jamais la grâce de Dieu. Ils ne veulent que le pouvoir de Dieu, qui se présente sous la forme de Maya pure. Par conséquent, chercher la grâce de Dieu signifie réellement se libérer du pouvoir de Maya et ne pas accumuler davantage de Maya.

Par conséquent, vous ne pouvez pas désirer rester dans une mare de boue d'un côté et vous nettoyer en même temps. Comment les deux phénomènes peuvent-ils être possibles simultanément ? Pour vous nettoyer, vous devez commencer par sortir de la mare de boue.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Question :** Un praticien : Il y a d'innombrables karmas passés stockés dans l'esprit subconscient. Si les kriyas brûlent tous ces karmas alors, pouvons-nous nous élever plus haut sur le chemin spirituel ?

Bien que vous ayez mentionné que le kriya peut commencer à partir de n'importe quel endroit du corps, veuillez me dire quand les kriyas qui se produisent sur les aspects physiques se terminent ; puis, il commence à montrer des visuels comme des images colorées de lumière/formes spécifiques/créature/gourou, etc.

Après Shaktipat, tous nos chakras sont initiés ; cependant, quand réalisons-nous que son énergie est pleinement activée ? Comme éprouver des secousses, des vibrations, etc., sont observés ; cependant, quand savons-nous qu'il est prêt pour le prochain niveau d'activation du Chakra ?

Parfois, les kriyas deviennent agressifs, a-t-on entendu dire. Dans quelle situation avons-nous besoin de l'intervention du Guru pour le contrôler ? Avez-vous déjà été impliqué dans une telle situation ?

Pourquoi est-il stocké dans la mémoire lorsque les kriyas révèlent nos vies passées ? Cela ne crée-t-il pas un nouveau karma ?

Dans Shaktipat deeksha, avons-nous un certain niveau de deekshas ? Quand quelqu'un atteint un certain niveau, a-t-il besoin d'avoir une deeksha de niveau supérieur ?

Vous pouvez ignorer l'une de ces questions si elles ne semblent pas valables pour y répondre.

**Ma réponse :** Je vais répondre à vos questions paragraphe par paragraphe :

Para 1. Les Kriyas brûlent tous les karmas passés. C'est ainsi que vous êtes spirituellement élevé. En fait, vous êtes l'esprit très divin à l'intérieur. Seul le karma accumulé est éliminé comme les déchets sont nettoyés de la surface du miroir.

Paragraphe 2. Les Kriyas se manifestent de manière très désordonnée. Par conséquent, vous ne pouvez pas prédire quand les kriyas physiques se terminent et que d'autres commencent.

Para 3. Vous avez mal compris cela. Les Kriyas dépendent de vos karmas accumulés dans le passé. Les secousses peuvent ne pas être vécues par tout le monde. De même, l'énergie kundalini est pleinement activée après Shaktipat. Vous essayez de comparer cela avec des systèmes de yoga indépendants comme l'Ashtanga Yoga ou le Raja Yoga. Dans de tels systèmes de yoga, l'énergie de la kundalini est éveillée progressivement de Chakra en Chakra. Cependant, la Shaktipat est une technique avancée qui peut accélérer le processus d'éveil de la kundalini. C'est pourquoi l'initiation Shaktipat n'est pas donnée à tout le monde, mais seulement à ceux qui ont déjà traversé les étapes préparatoires dans leurs vies antérieures.

Paragraphe 4. Il y a quelques sadhaks pour lesquels les kriyas sont devenus agressifs. Je leur demande de cesser temporairement leur sadhan et je les encourage à détourner leur esprit vers d'autres activités.

Paragraphe 5. Certains kriyas donnent une indication des vies passées. Si vous vous attachez émotionnellement aux kriyas, ils deviennent de nouveaux karmas.

Paragraphe 6. Shaktipat deeksha est la même pour tout le monde. Il n'y a pas de niveaux différents.

Je vous suggère de lire mon livre sur les questions et réponses compilées. Le livre a des réponses à la plupart de vos questions ci-dessus. Sinon, il me devient difficile de répondre individuellement à chaque membre, en répétant mes réponses à plusieurs reprises. Je ne pourrai pas non plus taper des réponses élaborées. Au lieu de cela, vous obtiendrez des avantages significatifs si vous lisez mon livre. Malgré des demandes répétées, les sadhaks commettent sans cesse la même erreur. Veuillez comprendre cela. Cela devient très facile pour vous et moi si vous lisez les livres. S'il y a encore quelque chose sur lequel vous avez besoin d'éclaircissements, vous êtes le bienvenu pour me poser des questions. Sinon, lisez d'abord le livre.

**Se connecter avec l'âme**

**Question :** Un praticien : Comment se connecter à notre

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

âme et comment notre âme va-t-elle nous guider ?

**Ma réponse :** Vous et votre âme êtes une seule et même personne en principe. C'est juste que vous pensez que vous êtes différent. Cette pensée surgit à cause de votre égoïsme. Par conséquent, une fois que cet égoïsme est désintégré, vous réalisez que vous êtes cette âme ou Dieu avec qui vous vouliez vous connecter. Ainsi, il n'y a pas réellement de connexion à établir, car vous êtes déjà l'existence ultime, la vérité et la divinité elle-même. Par conséquent, rien d'extérieur ne peut vous guider, car vous êtes le suprême.

Un gourou agit comme un moyen pour vous aider dans ce voyage de retour à la réalisation de soi. C'est tout. Vous vous laissez emporter par toutes les idées littéraires, comme se connecter avec l'âme ou obtenir des conseils de l'âme, etc. Il est important de comprendre que la majeure partie de cette littérature est superficielle et sans valeur. Elle sert principalement à écrire des livres, à donner des conférences et à gagner de l'argent en semant la confusion et en trompant les gens. Ce genre de discours n'a même pas sa place dans la catégorie du véritable savoir. La réalisation de soi ne se produit que lorsque vous vous libérez de ces distractions. Ce processus a commencé pour vous après Shaktipat.

Par conséquent, s'il vous plaît, ne vous souciez pas de toutes ces considérations académiques. Ce sont essentiellement des jeux de mots linguistiques, des gadgets. Des questions sans fondement sont posées, dépourvues de justification. Après tout, l'âme ou Dieu est censé transcender la rationalité. Alors comment de telles questions pourraient-elles être formulées ? Faites confiance à votre guru et recherchez la grâce de Dieu pour votre réalisation de soi, plutôt que de vous laisser distraire par les futilités que vous avez mentionnées précédemment.

### Les sadhaks doutent de YouTube

**Question :** Un praticien : Je suis tombé par hasard sur une vidéo sur YouTube où un gourou donne deeksha à travers un mantra, et j'ai écouté le mantra. Si, par hasard, je reçois son énergie, y aura-t-il un conflit ?

**Ma réponse :** Je n'ai aucune idée de ces choses, s'il vous plaît. Peuvent-ils donner deeksha via YouTube et si cela fonctionne ou non, je ne peux pas le dire. Je ne peux pas commenter ce que vous avez mentionné ci-dessus. Je ne peux pas confirmer si vous avez reçu son énergie ou non. S'il vous plaît, ne me demandez pas non plus de regarder de telles vidéos, cela deviendrait trop lourd pour moi. J'espère que vous comprenez ma situation. Je suis simplement un médium pour la Shaktipat deeksha.

Cependant, rappelez-vous toutes vos actions accumuleront du karma, que cela soit lié ou non à la Shaktipat. Plus l'action est puissante, plus son karma est puissant. Dans la pratique de la Shaktipat, le sadhak tente de se libérer des karmas. Par conséquent, ce que vous avez mentionné ci-dessus n'a aucun lien avec le sadhan de la Shaktipat. C'est un peu comme essayer de nettoyer la boue tout en y entrant simultanément. Cela n'a pas de sens et ralentira votre progression.

Je vous suggère donc de ne pas entreprendre toutes les actions mentionnées ci-dessus. Cela vous fera perdre du temps et ralentira votre progression sur le chemin du yoga. Cependant, si vous êtes réellement intéressé par d'autres systèmes de yoga, c'est votre choix. Vous devez prendre une décision ferme dans votre esprit concernant vos souhaits et vos objectifs dans la vie.

### **Prier pour les choses du monde**

**Question :** Un praticien : **Veillez** m'excuser s'il y a quelque chose de mal à demander cela. Puis-je prier Amma (le pouvoir cosmique vénéré comme la mère) pour un désir particulier ?

**Ma réponse :** vous pouvez prier Amma pour un désir particulier, mais rappelez-vous que cela aura un impact sur votre karma. Si vous priez pour résoudre un problème spécifique, cela est compréhensible, mais si vous priez pour des avantages matériels, cela ajoutera un nouveau karma. Cela peut être comparé à se laver les pieds et à marcher dans la boue à nouveau. La pratique du yoga consiste à ne pas

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

rechercher l'accomplissement des désirs. C'est la règle du pouce à retenir. Cependant, la décision vous appartient.

### **Phénomène après la mort**

**Question :** Un praticien : J'ai une question générale. Vous avez donné un aperçu de diverses possibilités de scénarios après la mort. J'aimerais savoir quelle différence cela fait dans leur vie après la mort entre un homme non initié et un homme qui a reçu Shaktipat.

**Ma réponse :** Mes connaissances sur le phénomène de l'après-mort ou de l'au-delà sont presque nulles. C'est un tout autre sujet. Cela n'a rien à voir avec la pratique du yoga en tant que telle. Cependant, techniquement parlant, il n'y a pas de différence entre le phénomène vécu par les gens ordinaires et ceux qui ont reçu la Shaktipat deeksha. Cependant, les personnes qui ont reçu Shaktipat deeksha rencontreront sûrement un autre Shaktipat Guru dans leur prochaine vie, à moins qu'elles n'aient arrêté leur sadhan avant la mort. Selon mes connaissances limitées sur le sujet, il n'y a pas d'autre différence notable.

**Question :** Un praticien : Que se passe-t-il quand nous mourons ? Allons-nous sortir comme les animaux ? Ou y a-t-il un enfer et un paradis ? S'il vous plaît, faites-moi savoir. Les gens font beaucoup de bonnes choses, et aussi, beaucoup de gens tuent des animaux et font de mauvaises choses.

**Ma réponse :** Ma connaissance du phénomène de l'au-delà est très limitée. C'est un autre sujet qui n'est pas directement lié à la pratique du yoga. Cependant, la renaissance est un phénomène certain après la mort d'une personne, à moins qu'elle n'atteigne le moksha, auquel cas elle n'est pas considérée comme morte. Seul le corps physique est rejeté. Dans le cas des personnes qui n'atteignent pas moksha, elles se débarrassent simplement de leur corps physique, et la transmigration s'opère vers de nouveaux corps. Ces nouveaux corps physiques peuvent être humains ou animaux.

Il est également possible que la transmigration ait lieu dans d'autres dimensions ou plans d'existence, comme l'enfer, le paradis ou autres. Mais même ces personnes ont besoin de

renaître plus tard sur le plan terrestre pour atteindre leur moksha ou salut. Les personnes qui font de bonnes choses seront récompensées pour leurs actions en conséquence, soit au cours de la même vie, soit après. La même chose se produit avec les gens qui font de mauvaises choses.

Enfin, la transmigration dans d'autres plans d'existence, comme l'enfer ou le paradis, ou la réincarnation en tant qu'animal ou humain dépend du karma accumulé. Tout dépend de l'intensité du karma accumulé. Si les actions positives ont un fort impact, la personne peut naître au paradis ou dans d'autres plans célestes. Si l'intensité est moindre, la personne peut naître en tant qu'être humain, mais sera récompensée par des résultats positifs. Le même principe s'applique aux actions négatives. Si le karma négatif est très intense, la personne peut faire l'expérience de l'enfer ou d'autres plans d'existence inférieurs.

Il est important de comprendre l'ensemble du phénomène dans sa globalité plutôt que de se concentrer sur des questions isolées. En comprenant cela, il faut également se rappeler que tout, y compris la vie terrestre, l'enfer, le paradis ou tout autre état, relève simplement de l'illusion cosmique globale ou de Maya.

### **Nécessité de nettoyer le karma**

**Question :** Un praticien : Pourquoi essayons-nous d'éliminer les karmas ? J'ai entendu dire que nous sommes faits de karma, et la plupart des karmas ne sont pas mauvais ? C'est peut-être une question stupide, mais je suis confus.

**Ma réponse :** En tant qu'être humain, ce que vous pensez être en ce moment ou ce que vous subissez en ce moment est dû à l'impact cumulatif de vos karma accumulés dans votre subconscient. Mais cela ne signifie pas que vous êtes constitué de ces karmas. Vous ne faites que chanceler sous l'impact de ces karmas et attribuez ainsi tout à ces karmas. Sous cette couche de karma, vous êtes une entité différente appelée Dieu, etc.

Selon votre compréhension, certains karmas sont bons et certains karmas sont mauvais. Mais rappelez-vous qu'il s'agit



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

strictement de votre opinion personnelle. Ce que vous pensez être un bon karma peut ne pas être valable dans toutes les conditions. C'est très relatif d'une situation à l'autre et d'une personne à l'autre. Nous risquons simplement de nous engager dans des discussions philosophiques inutiles, et il m'est impossible de l'expliquer sur ce forum.

Veuillez relire mon livre pour mieux comprendre cela. Visualisez-vous ou pensez-vous à cela lorsque votre esprit est dans un sommeil profond ou un rêve ? Toutes ces questions ne se posent que lorsque vous êtes à l'état de veille. De même, lorsque vous entrez dans un état d'étourderie, tous ces doutes et dilemmes commencent à se dissiper.

Cet état d'esprit terminal n'est possible qu'en neutralisant vos karmas. Par conséquent, concentrez-vous sur l'atteinte de cet état d'esprit ultime pour le moment. Apaisez simplement votre esprit et vous commencerez à tout savoir. C'est l'enseignement de tous les anciens textes de yoga et de la plupart des religions.

### **Prier Gourou**

**Question :** Un pratiquant : Le langage de la prière fait-il une différence ? Comme un gourou peut ne pas être conscient de ce type de langage de prière, comment ses prières seront-elles exaucées ?

**Ma réponse :** La langue de la prière n'a pas d'importance pour le gourou ou l'étudiant. La raison en est que la prière n'est pas adressée au gourou en tant que personne. Elle est adressée à l'essence même du gourou, au tattva du gourou. Cette essence du gourou n'est rien d'autre que Dieu lui-même. Cela s'applique à l'étudiant et à son gourou, car le gourou invoque également son propre gourou. Ainsi, cela crée une sorte d'effet en chaîne qui relie Dieu lui-même, qui est le premier gourou de l'humanité.

### **Lignes directrices pour les femmes**

**Question :** Un pratiquant : Une femme pendant ses menstruations peut-elle pratiquer régulièrement le sadhan ?

**Ma réponse :** Oui. Aucun problème. Il n'y a aucune restriction pour le pratiquant après trois jours d'initiation. En

## Colonel T Sreenivasulu

fait, vous pouvez le faire 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, quelle que soit la condition. La seule restriction est d'éviter les lieux publics où des personnes passent et vous regardent. Évitez ces endroits. Sinon, aucune restriction, s'il vous plaît.

**Question :** Un praticien : J'ai eu mon bébé récemment, et vous m'avez dit d'attendre deux semaines avant de reprendre ma pratique. Prendre soin de mon bébé et trouver un moment calme et paisible pour méditer a été un défi. Est-ce que ça va si j'écoute mon mantra via l'audio ?

**Ma réponse :** Veuillez patienter jusqu'à ce que vous ayez terminé la période de deux semaines. Après cela, vous pouvez recommencer à faire du sadhan lentement. En attendant, veuillez faire une pause complète. Vous ne devriez même pas écouter le mantra avant la fin de deux semaines, car l'écoute du mantra est également considérée comme un sadhan. Il ne vous est pas conseillé de le faire immédiatement après l'accouchement. S'il vous plaît, ne vous inquiétez pas. Reposez-vous complètement et prenez soin de votre nouveau bébé.

**Question :** Un autre praticien : Pourquoi un écart de deux semaines après l'accouchement est-il nécessaire ?

**Ma réponse :** Elle est l'une des pratiquantes sérieuses qui subissent les kriyas de manière agressive. Lorsqu'elle m'a posé la question de savoir si elle pouvait continuer la pratique, j'ai vérifié auprès de mon Guru ji, Sa Sainteté. Selon Sa Sainteté, le corps d'une femme ne sera pas assez propice immédiatement après l'accouchement, d'où la nécessité d'attendre deux semaines ! Je demande à tous les sadhaks concernés de bien vouloir prendre note de cela. C'est une directive cruciale de Sa Sainteté. Je pourrais l'oublier, c'est pourquoi je souhaite le consigner.

## *Glossaire*

**Aham :** L'égoïsme ou le principe du « moi » chez un être humain !

**Ajna Chakra :** Le centre énergétique situé entre les deux sourcils dans un corps humain.

**Akaash tatva :** Cela signifie l'essence de la élément éther. Selon les anciens textes sanskrits, le cosmos, y compris le corps humain, est composé de cinq éléments. Ce sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Cependant, la science moderne ne reconnaît pas encore l'existence du cinquième élément « éther ».

**Anahata Chakra :** Le centre énergétique situé dans la région du cœur sur la colonne vertébrale.

**Son anahata :** Le son produit sans que rien ne soit frappé et pouvant être entendu par une personne de l'intérieur.

**Asana :** C'est une posture yogique. Les pratiquants de yoga pratiquent diverses asanas en guise de préparation au yoga Ashtanga basé sur la méditation.

**Apan :** La force vitale qui opère dans la région inférieure du corps !

**Ashram :** La retraite yogique. C'est la résidence d'un Guru ou du vénérable professeur sous la supervision directe duquel les

## Colonel T Sreenivasulu

gens pratiquent le yoga.

**Ashtanga yoga** : Cela s'appelle aussi Raja Yoga. C'est un système de yoga basé sur la méditation. Il comporte huit niveaux ou étapes préparatoires.

**Ashtam** : Le huitième jour après la pleine lune ou la nouvelle lune selon le système de calendrier lunaire en Inde !

**Ashtami havan** : Une cérémonie sacrificielle du feu effectuée le huitième jour pendant les navaratri ou la saison des fêtes de neuf jours en Inde en l'honneur du pouvoir cosmique suprême.

**Anavee deeksha** : Une initiation à la pratique de tout type de système de yoga ou de toute autre pratique visant l'épanouissement matérialiste avant l'éveil de l'énergie kundalini chez une personne.

**Anuvopaya** : La technique utilisée pour donner anavee deeksha !

**Bhagavad Gita** : Le sens littéral est chant céleste. C'est un texte sacré sanskrit des Hindous. Il est sous la forme d'un enseignement du Seigneur Krishna à son ami et au prince Pandava Arjun qui a refusé de mener la bataille pour éviter l'acte désagréable de tuer ses proches du côté opposé. Ce texte fait partie de la célèbre épopée du Mahabharat des Hindous.

**Bhakti yoga** : C'est un système de yoga basé sur la dévotion d'une personne à un Dieu ou à une Déesse en particulier. Ici, la dévotion est utilisée comme technique pour atteindre l'immobilité de l'esprit. Habituellement, ce type de pratique de yoga convient aux personnes émotives par nature.

**Brahmane**: La divinité suprême qui imprègne tout le cosmos et au-delà ou le Dieu ou le Tout-Puissant, etc. !

**Brahmacharya** : La pratique du célibat !

**Brahma muhurta** : Cela commence environ une heure et

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

trente minutes avant le lever du soleil ! Il est considéré comme le moment le plus propice pour entreprendre tout type de travail et plus encore pour les pratiques de yoga.

**Bouddhi :** C'est une forme d'énergie cosmique appelée « intellect » chez une personne ou la faculté de discrimination avec laquelle l'égoïsme est co-localisé.

**Chakra :** Un centre d'énergie dans le système cérébro-spinal !

**Chamunda :** L'une des déesses indiennes vénérées dans la ville de Dewas en Inde.

**Chidakasha :** L'espace mental !

**Darchan :** L'occasion de voir une personne ou toute autre chose !

**Diksha :** La procédure formelle consistant à initier un pratiquant à un système de yoga par son gourou. Cela se fait généralement à un moment propice un jour propice choisi à cet effet.

**Deekshadhikara :** L'autorisation formelle donnée de donner Deeksha à toute personne par un gourou spirituel ou de yoga à l'un de ses disciples. Après cette autorisation, le disciple devient également formellement un gourou spirituel ou yogique. Cette autorisation peut également être donnée à plus d'un disciple.

**Puja de Dhanteras :** Une cérémonie d'adoration effectuée lors du festival de Dhanteras en Inde.

**Dholak :** Un instrument de musique indien de type tambourin.

**Dhyana moudra :** La posture et le geste méditatifs.

**Gourou :** L'enseignant vénérable qui chasse l'obscurité ou l'ignorance de l'esprit d'un étudiant, de sorte que la lumière de la connaissance qui est déjà là à l'intérieur du Soi brille.

**Gourou Gita :** Le chant céleste en adoration de Guru. Il fait

## Colonel T Sreenivasulu

partie d'un ancien texte sanskrit appelé Skanda Purana. Il enseigne l'essence de Guru et comment l'adorer en tant que Dieu ou le Tout-Puissant. Il est disponible sous forme de livre séparé sur de nombreuses plateformes d'édition.

**Gunas :** Les trois qualités fondamentales de la nature.

**Japon :** Répétition de mantra !

**Ji :** C'est un suffixe ajouté à la fin de tout nom ou d'un professionnel comme marque de respect dans la langue hindi en Inde. Le même suffixe pourrait également être utilisé dans plusieurs langues indiennes.

**Jnana yoga :** Il s'agit d'un système de yoga basé sur le chemin de la connaissance. Habituellement, ce type de pratique de yoga convient aux personnes qui ont une inclination intellectuelle.

**Kali :** La Déesse de la destruction ou le pouvoir cosmique suprême primordial sous la forme destructrice !

**Kailash parvat :** Le mont Kailash, situé dans les chaînes de l'Himalaya.

**Kamakya :** Une déesse vénérée dans la ville de Guwahathi dans l'État d'Assam en Inde.

**Kaligat :** Une déesse vénérée au temple de Kalighat à Kolkata en Inde.

**Kanyakumari :** Une déesse vénérée dans le temple de Kanyakumari dans l'état du Tamil Nadu en Inde. Elle est associée à la déesse hindoue Parvati et le temple est situé à la pointe sud de l'Inde..

**Kartal :** Un instrument de musique traditionnel de l'Inde, composé de deux petites cymbales en bois.

**Kathak :** Une forme de danse classique originaire du nord de l'Inde, qui se caractérise par des mouvements de pieds rapides et des gestes expressifs.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Qawwali** : Un genre musical soufi populaire en Inde et au Pakistan, qui se caractérise par des chants en groupe accompagnés d'instruments de percussion.

**Kriya** : La réaction involontaire dans le corps, l'esprit et la vie quotidienne extérieure qui se manifeste pour nettoyer l'esprit d'une personne de toutes ses impressions sensuelles !

**Kundalini** : L'énergie cosmique primordiale suprême qui se manifeste sous la forme de l'univers. Cette énergie est située à la base du système cérébro-spinal chez tout être humain à mi-chemin entre l'anus et la région génitale.

**Lakshmi** : Le Déesse de la prospérité ou le pouvoir cosmique suprême primordial dans les formes de soutien !

**Lingam** : Le phallus ! Les disciples du Seigneur Shiva l'adorent sous la forme d'un phallus.

**Ma Durga** : La déesse Mère Durga vénérée en Inde.

**Mahalakmi** : Le super Déesse de la subsistance ou le pouvoir cosmique suprême primordial dans les formes de soutien !

**Mala** : Une chaîne de perles Rudraksha utilisée pour compter tout en faisant la répétition d'un mantra.

**Maya** : Illusion cosmique ou l'énergie cosmique dans sa forme la plus fondamentale !

**Manipura** : Le centre énergétique situé dans la région du nombril sur la colonne vertébrale.

**Manjunatha** : Un nom du Seigneur Shiva.

**Mantra** : C'est une syllabe sacrée sanskrite ou un mot ou une phrase ou un groupe de phrases qui peuvent se retrouver dans n'importe quelle quantité de texte.

**Mantra shastra** : La science traitant des mantras ! Tant de textes anciens sont disponibles en sanskrit traitant de ce sujet.

**Mazira** : Un type de tambour de l'Inde du Sud utilisé dans les

## Colonel T Sreenivasulu

performances de temple et de théâtre traditionnel.

**Meenakshi** : Une déesse de l'Inde vénérée dans la ville de Madurai dans l'État du Tamil Nadu en Inde.

**Mokcha** : Cela signifie le salut ou la libération du cycle de la vie et de la mort pour toute créature. Selon les anciens textes sanskrits, cela n'est possible que pour un être humain. Cela signifie que cela n'est possible pour aucune autre créature vivante, y compris les êtres célestes et les démons.

**Moudra** : Un geste spécial yoga !

**Mookambika** : Une déesse vénérée en Inde.

**Muladhara Chakra** : Centre énergétique situé à la base du système cérébro-spinal à mi-chemin entre l'anus et la région génitale.

**Nada** : La vibration primordiale qui aurait causé le début du cosmos !

**Nadis** : Des canaux d'énergie subtils !

**Nadi Shuddhi** : Cela signifie nettoyer les canaux subtils de l'énergie. Cela se fait généralement en pratiquant le pranayama. C'est une technique de yoga.

**Nadi sodhana** : Le processus de purification des canaux subtils d'énergie !

**Naga Baba** : Les mendiants qui errent en portant un trident. Ce sont généralement des disciples du Seigneur Shiva. On les trouve généralement errant sans vêtements et leurs corps enduits de cendres.

**Navratri** : Cela signifie littéralement neuf nuits. Cependant, cette période de neuf jours est observée comme une saison festive par les hindous en Inde. Habituellement, de nombreux fidèles sérieux observent le jeûne pendant cette période. Cette période est destinée à adorer le pouvoir cosmique suprême ou le divin en tant que déesse mère selon la tradition des shakthas ou des adorateurs de l'énergie.



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Ojas** Lorsque le célibat est pratiqué par les gens, l'énergie sexuelle est convertie en cette substance. Il est censé remonter le sushumna nadi ou le canal central de la colonne vertébrale. En conséquence, cela donne une sorte d'aura puissante au peuple pour attirer les masses. Partout où une personne est vue dans la société faisant preuve d'un génie extraordinaire et impactant une population de grande taille, c'est grâce au pouvoir de ces substances !

**Padmasana** : La posture du lotus de l'asana !

**Paramètres** : La lignée ou l'ordre des moines de n'importe quelle tradition ou système de yoga !

**Parashakti** : L'énergie cosmique primordiale suprême !

**Parayanam** : Récitation!

**Patanjali Yoga Sutra** : Il s'agit d'un ancien traité sanskrit sur l'Ashtanga yoga ou Raja yoga. Ceci est considéré comme le texte le plus faisant autorité sur la méditation basée sur le système de yoga.

**Pran** : C'est une forme d'énergie cosmique ou d'énergie cinétique qui imprègne tout le cosmos. C'est aussi la force vitale qui imprègne la « gaine de force vitale » dans un corps humain.

**Pranam** : Cela signifie simplement salutations. Ce mot est utilisé par les Indiens pour saluer les anciens ou les personnes vénérables de la société, généralement accompagnés des deux paumes jointes, debout ou à genoux. Parfois, la prostration du corps se fait également au sol.

**Pran vayu** : C'est la force vitale sous la forme d'un gaz invisible qui opère dans la région supérieure du corps humain.

**Pranayama** : C'est une partie de l'Ashtanga ou du Raja yoga. Il traite de la science de la respiration pour contrôler la force vitale qui existe dans le corps humain.

**Puja** : Cérémonie d'adoration en Inde !

## Colonel T Sreenivasulu

**Raja :** L'une des trois qualités de l'esprit grâce à laquelle la créativité se manifeste sous toutes ses formes.

**Raja yoga :** cela s'appelle aussi Ashtanga yoga. C'est un système de yoga basé sur la méditation. Il comporte huit niveaux ou étapes préparatoires.

**Ramayan :** C'est un ancien texte sanskrit de l'Inde. C'est une épopée qui décrit les actes du prince Rama, qui est vénéré comme une incarnation divine de Dieu en Inde. Le prince est né dans un ancien royaume du sous-continent indien et en est devenu plus tard le dirigeant.

**Rishi :** Les Sages de l'Inde !

**Sadhana :** C'est la pratique volontaire faite par une personne teintée d'égoïsme humain avant que l'énergie de la kundalini ne soit éveillée dans son corps.

**Sadhan :** C'est le phénomène de la pratique involontaire qui se produit à l'intérieur du corps humain, de l'esprit et dans la vie quotidienne externe après que l'énergie de la kundalini a été éveillée.

**Sâdhak :** Un praticien de n'importe quel système de yoga ou tantrique !

**Sahasrar :** Le centre énergétique situé au sommet de la tête.

**Samsara :** L'existence mondaine ou l'expérience de la vie par un être humain ou toute autre créature. Il est présumé être le seul psychédélique de nature selon les textes anciens.

**Samadhi :** C'est un état de méditation profonde où l'esprit est uni à l'objet de méditation, conduisant à une expérience de conscience altérée ou de transcendance.

**Sankalpa :** La résolution mentale ou l'intention créée par un individu pour atteindre un but.

**Sakshi bhavam :** L'état de témoin muet ou de pleine conscience chez un être humain ! C'est un terme appliqué à la psyché humaine.

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

**Sarasvati :** La déesse de la connaissance, de la musique, des arts et de la sagesse dans la mythologie hindoue.

**Satvic :** L'une des trois qualités de l'esprit grâce à laquelle la fonction d'entretien ou de subsistance se manifeste sous toutes les formes.

**Shastra :** Le mot signifie science. Cependant, il est généralement utilisé lorsqu'il est fait référence aux anciens textes sanskrits sur diverses sciences.

**Shakthopaya :** La technique utilisée pour donner shaktipat deeksha ou initiation. Ici, l'énergie cosmique ou la shakti est utilisée comme outil.

**Deeksha Shambhavi :** Deeksha Shambhavi : Shambhavi deeksha ou initiation est une pratique spirituelle qui permet d'atteindre un état de conscience particulier. Cette initiation peut être réalisée par une personne expérimentée dans le domaine et permet de recevoir la bénédiction spirituelle nécessaire pour atteindre cet état. Cependant, il convient de souligner que cette pratique peut être mal comprise par certaines personnes. Cet état est censé être atteint à la fin de la pratique du yoga en utilisant la technique de Shakthopaya.

**Shambhavopaya :** La technique alléguée utilisée pour donner shambhavi deeksha ou initiation.

**Moudra Shambhavi :** Le geste de yoga prétendument utilisé par les gens pour s'initier au shambhavi deeksha !

**Shanti :** Paix absolue !

**Shakthas :** les adorateurs de l'énergie en Inde ! Ils adorent Dieu sous forme d'énergie cosmique.

**Shaktipat :** 'La descente de l'énergie' C'est une technique utilisée par l'Ordre des moines Shaktipat pour initier un pratiquant au système Siddha Mahayoga.

**Shakti :** L'énergie cosmique primordiale !

**Shakti peeta :** Le centre d'énergie cosmique primordial !

## Colonel T Sreenivasulu

**Shiva murti** : Forme du Seigneur Shiva !

**Shri Phal** : La noix de coco est un fruit largement utilisé en Inde pour des fins rituelles et religieuses. Elle est considérée comme un symbole de pureté, de fertilité et de prospérité, et est souvent utilisée comme offrande dans les temples ou les cérémonies religieuses.

**Siddha Mahayoga** : Le grand système de yoga englobant tous les yogas individuels systèmes après que l'énergie de la kundalini se soit réveillée chez une personne. C'est le système de yoga pratiqué par l'Ordre de Shaktipat.

**Surya tratak** : Une pratique tantrique impliquant la focalisation de la concentration sur le Soleil.

**Sushumna** : Le canal central de la colonne vertébrale dans un corps humain !

**Sushumna nadi** : Le canal subtil d'énergie dans le canal central de la colonne vertébrale dans un corps humain !

**Chakra Svadhisthana** : C'est le centre énergétique situé près de la racine de la région génitale dans le système cérébro-spinal.

**Tamas** : L'une des trois qualités de l'esprit grâce à laquelle la destruction se manifeste sous toutes les formes.

**Tandra** : C'est un état entre l'état de rêve et l'état de veille selon le yoga des textes.

**Tantra** : Une forme de système de yoga.

**Tantrique** : Praticien du tantra ! Une forme de yoga système!

**Tattva** : L'essence d'une chose !

**Trishul** : Le trident brandi par Lord Shiva !

**Vaastu** : L'ancienne science indienne relative aux aspects architecturaux idéaux.

**Vairagya** : C'est un état d'esprit où l'intérêt se perd à la fois dans les mondes externes et internes, qui sont de nature

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

matérialiste.

**Vaishno devi** : La déesse située sur la montagne Trikūta dans l'Himalaya dans l'État du Jammu-et-Cachemire en Inde. C'est le centre énergétique le plus vénéré.

**Védanta** : C'est l'un des six systèmes de philosophies indiennes.

**Virat Kali** : La déesse de la destruction dans sa forme universelle complète.

**Vishudha** : Le centre énergétique situé dans la région de la gorge sur la colonne vertébrale !

**Yogi** : Le praticien de tout système de yoga !

**Yogini** : La praticienne de tout système de yoga !

## *Ashrams de l'Ordre Shaktipat*

1. Yogeshwari Rachna, Tarkeswar Siddha Mahayoga Foundation, Bhira Kheri, Lakhimpur Kheri, Uttar Pradesh, PIN – 262901, India, Mobile: +91 945 022 0221, Email: [tsfoundation21@gmail.com](mailto:tsfoundation21@gmail.com)
2. Siddha Yogini Thanishka, Melbourne Beach, Florida, USA, Mobile: +1(321)960-0445, Email: [supriyavarmakurup@gmail.com](mailto:supriyavarmakurup@gmail.com)
3. Goddess Vartika Shukla, Siddha Mahayoga Foundation, 806, New Anand Apartment, Plot 47, Sector 56, Gurugram, Haryana, PIN-122011, India, Mobile: +91-9819962635, Email: [vartikashukla2000@gmail.com](mailto:vartikashukla2000@gmail.com)
4. Sadguru Hagi, Melbourne, Victoria, Australia, +61 407 683 465, Email: [ghracer@hotmail.com](mailto:ghracer@hotmail.com)
5. Yogi Virendra, Ghaziabad, Uttar Pradesh, India, +91-9999290388, Email: [virendrasfarswan@gmail.com](mailto:virendrasfarswan@gmail.com)
6. Yogi Abhishek Vashist, Jaipur, Rajasthan, India, +91 9079121514, Email: [abhijagriya@gmail.com](mailto:abhijagriya@gmail.com)

## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

7. Yogi Gautam, Hyderabad, Telangana, India, +91 9963359922, Email: [yogi.shaktipat@gmail.com](mailto:yogi.shaktipat@gmail.com)
8. Mahayogini Ramya Devi, Bengaluru, Karnataka, India, Mobile: +91 988 023 9480, Email: [yoginiramyadevi25@gmail.com](mailto:yoginiramyadevi25@gmail.com)
9. Yogi Puneet Parashar, Dubai, UAE, Mobile: +971 52 867 6684, Email: [puneetparashar39@gmail.com](mailto:puneetparashar39@gmail.com)
10. Mahayogini Manisha, New Delhi, India, Mobile: +91 799 110 9595, Email: [mabmanisha@gmail.com](mailto:mabmanisha@gmail.com)
11. Yogini Vijaya, Johannesburg, South Africa, Mobile: +27 83 682 2286, Email: [juss@mplnet.co.za](mailto:juss@mplnet.co.za)
12. Yogeshwari Parameshwari, Jangaon, Telangana, India, Mobile: +91 9704424072, Email: [sreenivasashaktipatfoundation@gmail.com](mailto:sreenivasashaktipatfoundation@gmail.com)
13. Yogi Shalin Kumar, Kollam, Kerala, India, Mobile: +91-8281219592, Email: [shalin\\_kumar@sahajananda-ashram.com](mailto:shalin_kumar@sahajananda-ashram.com)
14. Yogi Ramganapathy, East Godavari, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 9494546139, Email: [ramaganapathi@sahajananda-ashram.com](mailto:ramaganapathi@sahajananda-ashram.com)
15. Yogini Shikha, Gurugram, Haryana, India, Mobile: +91-9560046782, Email: [shikhatiwari512@gmail.com](mailto:shikhatiwari512@gmail.com)
16. Yogi Shyam Gwalani, Nashik, Maharashtra, India, Mobile: +91-8275798148, Email: [shyampgwalani@gmail.com](mailto:shyampgwalani@gmail.com)
17. Yogini Aatmika, Chennai, Tamil Nadu, India, Mobile: +91 9080570782, Email: [aathmika61@gmail.com](mailto:aathmika61@gmail.com)

## Colonel T Sreenivasulu

18. Yogini Sreedevi, Hyderabad, Telangana, India, Mobile: +91 9849590088, Email: [siri0404@gmail.com](mailto:siri0404@gmail.com)
19. Yogi Bharadwaja, Richmond, Virginia, USA, Mobile: +1 (973) 393-4135, Email: [bradyogapath@gmail.com](mailto:bradyogapath@gmail.com)
20. Yogini Mahalakshmi, Visakhapatnam, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8008596898, Email: [laxmi674@gmail.com](mailto:laxmi674@gmail.com)
21. Yogini Sumitra Devi, Rajahmundry, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8309180149, Email: [sumitraprasad45@gmail.com](mailto:sumitraprasad45@gmail.com)
22. Yogini Ramadan, Lincoln, Nebraska, USA, Mobile: +1(402)217-2363, Email: [ramadanwesal@gmail.com](mailto:ramadanwesal@gmail.com)
23. Yogi Ranjeet, Pune, India, Mobile: +91 8899992493, Email: [ranjeetakolkar@gmail.com](mailto:ranjeetakolkar@gmail.com)
24. Yogi Ranga, Hyderabad, India, Mobile: +91 9866305772, Email: [rangathrive@gmail.com](mailto:rangathrive@gmail.com)
25. Yogi Akhilesh, Gaziabad, UP, India, Mobile: +91 8586925095, Email: [yogiakhilesh4622@gmail.com](mailto:yogiakhilesh4622@gmail.com)
26. Yogi Heyrman, Zandhoven, Belgium, +32 488137186, Email: [andrehey@yahoo.com](mailto:andrehey@yahoo.com)
27. Yogi Gnaneswar, Hongkong, China, Mobile: +852 91931419, Email: [ggnan.g@gmail.com](mailto:ggnan.g@gmail.com)
28. Yogini Mugdha, Mumbai, India, Mobile: +91 8197734644, Email: [mugdhaa521@gmail.com](mailto:mugdhaa521@gmail.com)
29. Yogini Joanna, Vienna, Austria, Mobile: +43 681 10226745, Email: [joanna@scenicdesign.org](mailto:joanna@scenicdesign.org)



## Les secrets du Shaktipat et du Kundalini Yoga

30. Mr. Ravi Kumar Kousik, Hyderabad, India, Mobile: +91 8978611137

31. Mr. Ajay Humsagar, Hyderabad, India, Mobile: +91 9449824331

32. Mr. Nageswar Rao, Andhra Pradesh, India, Mobile: +91 8639139422

33. Mr. Kamalesh Padiya, Pune, Maharashtra, +91 9765800457, +91 8530390457

34. Narayan Kuti Sanyas Ashram, Tekri Road, Devas, Madhya Pradesh, India, PIN – 455001, Tele: +91 0727223891/31880, Mobile: +91 9977968108

35. Swami Vishnu Tirth Sādhan Seva Nyas, 12-3, Old Palasiya, Jopat Koti, Indore, Madhya Pradesh, India, PIN – 452001, Tel: +91 0731 566386/564081, Mobile: +91 9713468347

36. Swami Shivom Tirth Kundalini Yoga Center, Durga Mandir, Near Collector Bungalow, Chindwada, Madhya Pradesh, India, PIN – 480001, Tel: +91 07162 42640

37. Swami Shivom Tirth Ashram, Mukarji Nagar, Raisan, Madhya Pradesh, India, PIN – 464551, Tele: +91 07482 22294

38. Swami Shivom Tirth Maha Yog Ashram, Khari Ghat, Jabalpur, Madhya Pradesh, India, PIN – 482008, Tel: +91 0761 665027

39. Devatma Shakthi Society, 74, Navali Village, Post Dhahisar (via Mumbra), Mumbra Panvel Road, Thane District, Maharashtra, India, PIN – 400612, Tel: +91 022 7411400

## Colonel T Sreenivasulu

40. Shivom Kripa Ashram Trust, House No. 28-1463/1, Tene Banda, Shivom Nagar, Chittor, Andhra Pradesh, India, PIN – 517004, Tel: +91 9440069096, 08572 49048

41. Yog Shree Peeth Ashram, Shivanand Nagar, Muni- ki- rethi, Rishikêsh, Uttarakhand, India, PIN – 249201, Tel: +91 0135 430467

42. Om Kar Ashram, Veraval, Gujarat, India

43. Om Kar Sādhan Ashram, Anand, Gujarat, India

44. Swami Vishnu Tirth Gnana Sadhan Ashram, Kubudu Road, Kedi Gujjar, Gannur, Sonapat District, Haryana, India, Tel: +91 0124 62150/61550

45. Vishnu Tirth Sidha Mahayog Samstanam, Shivom Kuti Ashram, Near Kaleshwar Mandir, Bhahadurpur Road, Amalner Post, Jalgaon District, Maharashtra, India, PIN – 425401

46. Guru Niketan, Shiva Colony, Dabra, Gwalior Dist, Madhya Pradesh, PIN – 475110, Tel: +91 07524 22153

47. Swami Shivom Tirth Ashram, Route No. 97, Pond Eddy, Sulivan Country, New York, U.S.A

48. Swami Maheshwaranand Tirtha, Sunwaha, Raison District, Madhya Pradesh, India, +91 7697648720

## *A propos de l'auteur*

L'auteur est un ancien élève de certaines des institutions prestigieuses de l'Inde, telles que l'école Sainik de Korukonda, l'Académie de la défense nationale et l'Académie militaire indienne. À l'âge de quinze ans, il a été attiré par les puissantes chaînes de l'Himalaya et la source du Gange en raison de sa passion pour l'escalade et l'alpinisme. Son long périple de plus de deux mille kilomètres l'a conduit à une rencontre avec son maître himalayen à bord du même train qu'un jeune garçon. À l'insu de ce dernier, Dieu avait déjà scénarisé son voyage bien avant qu'il ne commence. L'auteur sert actuellement dans l'armée indienne et est un grand grand gourou de la lignée de Shaktipat.