

## LEÇON #1

Om Namó Bhagavate Vasudeva est à chanter la colonne vertébrale droite, les muscles de l'estomac et de l'anus rentrés et relevés,  
OM-NA-MO-BHA-GA-VA, TE-VE-SU-DE-VA-YA.

Points-clés pour commencer:

- S'asseoir immobile
- Rester tranquille
- Visualiser un cercle.

1<sup>ère</sup> chose : Chaque jour, au moins une fois par jour, corps immobile. Allongez-vous sur le sol ou asseyez-vous sur une chaise. Gardez le corps immobile, mais sans tensions. Peu importe, au début, si le temps est de 5 secondes ou trois minutes.

2<sup>ème</sup> : rendez votre mental immobile.

3<sup>ème</sup> : à la racine du nez, entre les sourcils visualisez un cercle. C'est le début de la *sadhana* de base des pratiques du corps, des pratiques du mental et des pratiques Kriya.

C'est la partie facile. La partie difficile est de le faire au même moment, au même endroit, avec la même posture et avec la même attitude - jour après jour. Ensuite, nous entamerons une technique purifiante en utilisant *Kapalabhati* et le *pranayama* : la *Respiration alternée*.

## LEÇON #2

L'une des choses à faire comme discipline spirituelle est de chanter le mantra à 12 lettres : OM-NA-NO-BA-GA-BA, en montant la colonne vertébrale. Un son mantrique à chaque niveau chakrique. Pas silencieusement, mais doucement de façon à ce que vous puissiez l'entendre.

Puis descendez le long de la colonne vertébrale avec les six sons mantriques : TE-VE-SU-DE-VA-YA. Un son mantrique à chaque niveau chakrique.

- Dessinez un triangle.
- À l'intérieur de ce triangle, à la base du triangle, dessinez un carré.
- Au-dessus du carré, dessinez un croissant.
- Directement au-dessus, dessinez un triangle et
- au-dessus l'étoile à six branches, symbole du chakra Cœur.
- Au-dessus de l'étoile, dessinez un cercle et
- directement au-dessus du cercle, dessinez un œil, un ovale, l'œil de Shiva.

FONDATEMENTS ESOTERIQUES DU KRIYA YOGA -  
RECAPITULATIF DE LA VISUALISATION KRIYA – Leçons #1- #6

Vous avez 6 diagrammes, 6 yantras, 6 symboles empilés les uns sur les autres, à l'intérieur d'un triangle.

Dites mentalement Om en regardant le carré.

Dites mentalement Na, en regardant le croissant.

Dites mentalement Mo, en regardant le triangle.

Quand vous arrivez à BA, visualisez l'ovale. Tenez le Ba sur 3 temps, tous les autres sons sur 1 temps.

La méthode est simple : Vous regardez chaque yantra, fermez ensuite les yeux, visualisez-le et chantez le son mantrique convenable qui va avec ce symbole.

On appelle le son mantra, et les symboles, yantras. Le diagramme total, mahayantra. C'est un diagramme de *l'Illumination*. Vous montez vers l'apex de votre être – jusqu'au chakra de l'Illumination. Et évidemment, vous redescendez pour équilibrer les énergies.

#### LEÇON #4

Ce mandala, ces cinq yantras, le carré, croissant, le triangle équilatéral, l'étoile à six branches, le cercle, plus l'ovale sont rattachés spécifiquement aux pensées, aux ressentis, aux désirs, aux perceptions et aux actions, dans cet ordre.

#### LEÇON #5

*Prana-Yama*, le contrôle du Prana, signifie deux choses :

- Augmenter le prana via votre rétention de souffle, la libération de la Kriya kundalini, le mantra double, le Hong-Sau Kriya.
- Après avoir augmenté l'énergie dans notre champ de forces, dans notre énergie, la soulever et la mettre dans un certain domaine.

Vous devez exécuter votre mantra et votre yantra OM-NA-MO-BHA-GA-VA-TE sans devenir émotionnel, mais avec une intensité mentale.

Si cela vous prend 5 secondes pour monter, OM-NA-MO-BHA-GA-BA, il vous faut 5 secondes pour descendre TE-VA-SU-DE-VA-YA.

#### LEÇON #6

FONDATIONS ESOTERIQUES DU KRIYA YOGA -  
RECAPITULATIF DE LA VISUALISATION KRIYA – Leçons #1- #6

Chaque fois que vous faites ce rituel, prenez chaque symbole et lavez-le dans l'œil Unique jusqu'à ce qu'il soit rituellement pur. Cela aura un effet psychologique inhabituel sur votre corps et votre mental. Notez ce que vous percevez dans votre journal.

\*\*\*OM\*\*\*