

SAVEZ-VOUS

VRAIMENT

CE QU'EST

LE YOGA ?

GURU SIYAG

ADRESSE LUMINEUSE DU DERNIER MAÎTRE
SPIRITUEL DE NOTRE ÉPOQUE TROUBLÉE

UN SANJIVANI MANTRA RÉVÉLÉ,
UNE APPROCHE SIMPLE ET PRATIQUE POUR UN
RETOUR AU YOGA DES ORIGINES



Je veux prouver que
l'homme n'est pas né du
péché, mais qu'il est bel et
bien une **image de Dieu**

Guru Siyag 

un e-book **gratuit** publié par

GURUSIYAGYOGA.ORG

SAVEZ-VOUS VRAIMENT CE QU'EST LE YOGA?

SHRI RAM LAL JI SIYAG

Ce livre est une transcription illustrée du discours prononcé par Guru Siyag à l'occasion de la fête de Guru Pournima, le 11 juillet 2006 au Rajasthan, en Inde. Transcription et traduction de l'anglais : Jui Pagedar



DIFFUSION LIBRE



GRATUITÉ



INTÉGRITÉ

Ce livre gratuit est soumis à droits d'auteur mais vous êtes libre de PARTAGER, COPIER et REDISTRIBUER son contenu sur n'importe quel support ou format, dans le respect des termes suivants:

- **ATTRIBUTION.** *Guru Siyag veut que son enseignement soit gratuit. La diffusion de ce livre relève toutefois du code de la propriété intellectuelle. Vous devez donc indiquer le nom de l'auteur, fournir un lien vers le site web gurusiyagyoga.org le cas échéant, ainsi que vers ses termes de diffusion en page 3. Il est interdit de modifier le contenu de ce livre ou de laisser penser que toute modification éventuelle serait cautionnée par son auteur ou par les présents termes d'utilisation.*
- **GRATUITÉ.** *Cette licence est NON-COMMERCIALE. Il est interdit d'utiliser le contenu de ce livre à des fins commerciales. Guru Siyag veut que son enseignement soit gratuit.*
- **INTÉGRITÉ.** *Respectez l'intégrité de ce livre. Il est interdit de modifier ou transformer le contenu de ce livre. Il est interdit de diffuser tout contenu modifié de ce livre. Pour le diffuser, respectez son intégrité.*
- *Aucune restriction supplémentaire*

TABLE DES MATIÈRES

05

Avant-propos

06

Le rôle du Guru

07

Le Yoga des Origines, les origines du Yoga

08

Pratique du Yoga selon Patanjali

11

Le pouvoir de ma photographie

15

Le Guru habilité et la Kundalini

18

Ananda: la joie divine enivrante

21

Kriyas, vrittis & santé

24

Évolution de l'humanité
et crépuscule des Yugas

28

Connaissance intuitive
et réalisation du Soi

31

Corps humain, transformation divine

34

La Science du Yoga:
théorie & pratique

35

Le but de ce livre

COMMENT RECEVOIR LE MANTRA

37

Glossaire

62

Ressources internet utiles et fiables
sur le Yoga de Guru Siyag

*Tous les mots en rose à l'intérieur du texte renvoient à une entrée du glossaire.
Ces liens sont actifs dans la version animée du livre uniquement.*

Il est dit que...

Guru Ved Vyas a commencé à transmettre la connaissance divine à ses disciples à l'occasion de la fête de Guru Pournima. Depuis les temps anciens, depuis des temps immémoriaux, cette connaissance des Védas se propage sur cette terre sainte qu'est l'Inde. Vous êtes ici aujourd'hui dans ce but précis : recevoir la sagesse. J'ai des millions de disciples en Inde. Je suis le disciple d'un guru qui appartient à la tradition shivaïte. Les Shivaïtes vénèrent Shiva Dieu. Le monde se transforme actuellement et tout cela est dû à la grâce de mon **Guru Gangainath Ji**. Je n'en suis que l'instrument et en parcourant le monde pour répandre cette connaissance, j'obéis simplement à son commandement divin. Dans un avenir proche, la philosophie védique sera la philosophie spirituelle dominante à travers le monde. Pour l'Occident, c'est une pilule très difficile à avaler. En Occident, on ne s'explique pas pourquoi cette philosophie donne des résultats aussi impressionnants. Je vais vous aider à comprendre pourquoi.

Après Swami Vivekananda, personne n'a été en mesure de restituer véritablement la connaissance de cette philosophie et ceux qui sont venus en Occident n'étaient motivés que par le désir de s'enrichir, par l'appât du gain. Personne ne sait ce qu'est la philosophie hindoue ou védique en Occident. Ils ne pensent qu'à la matière, ce à quoi je réponds : que devient la matière si l'esprit la quitte ? La libération du cycle [karmique] des naissances et des morts, *Moksha*, ne peut se produire que si la matière s'unit à l'esprit. Ainsi, le monde saura ce que nous sommes, ce que signifie être hindou, ce qu'est l'Inde et ce qu'est la philosophie védique. Le Yoga fait couler beaucoup d'encre partout ces temps-ci, mais savez-vous vraiment ce qu'est le Yoga?

Selon la philosophie védique, le but du Yoga n'est pas seulement de vous libérer de vos maux physiques. Yoga signifie union de l'âme, *Atman* et du divin absolu, *Paratman*. Le fait que cette union puisse avoir lieu, que le cherchant puisse réaliser l'élément divin en lui, implique nécessairement de laisser l'idée-même de la maladie loin derrière soi.



LE RÔLE DU GURU

L'ashram de mon guru se situe à vingt-sept kilomètres au nord de Bikaner. J'obéis à ses ordres: propager la philosophie et la pratique du Yoga. J'ai une famille, comme vous tous, je ne suis pas un grand homme, je n'ai rien de spécial. Mais ce Nath, Gangainath ji, était quelqu'un de spécial, lui. Il m'a transmis cette responsabilité, m'a investi du pouvoir du guru. Être guru ne m'intéressait pas avant. En faisant ce travail, j'obéis simplement aux ordres de Gangainath ji. Lorsque mon guru m'a comblé de ses bénédictions, il n'attendait rien en retour. Alors il n'y a pas de marchandage ici, voyez. Cette richesse matérielle après laquelle tout le monde court ne vous sera d'aucune utilité dans le domaine spirituel. Mais en Occident, on ne pense qu'à ça et au matérialisme. Dès qu'il est question d'apporter son aide, les Occidentaux parlent tout le temps "d'allouer des fonds, allouer des fonds", comme s'il s'agissait d'une preuve d'ultime bienveillance!

La méthode dont je vais vous parler s'appelle le Siddha Yoga. Dans les autres formes de Yogas, un guru extérieur vous demande de faire ceci ou cela, tel pranayama, etc. En Siddha Yoga, le guru est à l'intérieur de vous. Il est en chacun de vous. Selon notre philosophie, le **Shivaïsme du Kashmir**, *Brahman*, l'univers, est contenu dans *Pinda*, le corps, tout comme le corps est contenu dans l'univers. Alors si tout est en vous, c'est également en vous que vous trouverez ce que vous cherchez. Vous ne trouverez rien à l'extérieur. Je vous présenterai Celui qui se tient à l'intérieur de vous. C'est à vous d'en faire un ami. Pour ma part, je ne fais que vous montrer la voie. Je ne donnerai ni ne prendrai quoique ce soit de vous. Aucun guru n'a le pouvoir de vous prendre ou de vous donner quoique ce soit. Voilà la vérité! Que les gens continuent à dire ce qu'ils veulent. Moi, je connais la vérité...Cela va faire quinze ans que je travaille dans ce domaine. Je sais très bien ce que les gens font. Je ne les envie pas, je ne suis pas non plus en compétition avec eux. J'obéis simplement aux instructions de mon guru divin.



GANGAINATH JI

Guru de Guru Siyag



Guru

En sanscrit, "Guru" signifie "celui qui ôte les ténèbres ou l'ignorance". C'est également le nom de la planète Jupiter dans les Védas. Jupiter est la planète bienveillante par excellence et le Dieu qui enseigne aux Dieux.

Guru Purnima est un festival annuel auspiceux qui se tient en Inde pour célébrer et honorer les maîtres éclairés. On nomme aussi cette fête "Pleine Lune du Guru".

LES ORIGINES DU YOGA

Le Siddha Yoga consiste à donner la Diksha du Mantra ou l'initiation. Une pratique de Yoga ne peut devenir Siddha, c'est-à-dire parfaite, sans Mantra Diksha. La philosophie du Yoga de **Patanjali** suscite un grand intérêt dans le monde entier. Mais personne ne sait vraiment ce que c'est. En fait, 99 % des gens qui se réclament de la philosophie du Yoga de Patanjali ne savent pas de quoi ils parlent. Et comme tout le monde a peur de je-ne-sais-quoi, on se tourne vers ces gourous du yoga et leurs organisations et on leur donne de l'argent.

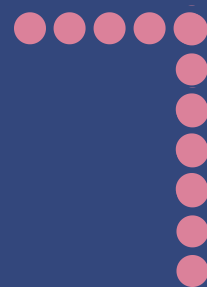
Alors, d'où vient le Yoga ? Parlons d'abord des Naths. **Macchindra Nath** était Adi Guru, le premier de tous les gurus du Kali Yuga. C'était un Yogendra, un maître du Yoga. Quant à Gorakshnathji, il était son disciple. Il y a neuf Nath Yogis, et ils sont encore immortels aujourd'hui. Ils ne sont peut-être pas immortels pour la plupart des gens, mais pour moi, ils le sont. C'est la même chose pour mon guru Gangainathji, il est immortel. J'obéis à ses ordres divins. C'est par sa grâce que cette transformation [de l'humanité] a lieu.

Quant à moi, je suis né ici à Bikaner, et j'y ai grandi. Les habitants de Bikaner ne me considèrent pas comme un guru. J'ai été cheminot avant, et maintenant je travaille pour Gangainathji, mon guru. Je n'ai donc pas arrêté de travailler, seul le département a changé!

Bref, le Shivaïsme [incarné par ces 9 Naths Yogi] est l'origine du Yoga. Le Shivaïsme est une philosophie universelle.



Shiva



Shiva Dieu est, avec Vishnu, Dieu Gardien de l'Univers, et Brahma, Dieu Créateur, l'une des trois principales divinités du panthéon hindou. Shiva est l'archétype divin de la transformation par la désintégration, mais aussi, la réalité suprême. On nomme Shivaïsme la philosophie qui découle de son culte. Les Vedas sont une collection de quatre hymnes ésotériques composés en sanskrit archaïque, datant du deuxième millénaire avant notre ère.

LA PRATIQUE DU YOGA SELON PATANJALI



LA DIKSHA DU MANTRA

La Diksha du Mantra est une disposition divine dans la philosophie du Siddha Yoga. Sans la pratique du Nam Japa ou chant mental du Mantra, le Yoga n'est pas efficace. Dans le premier chapitre des Yoga Sutras, "Samadhi Paad", aux aphorismes 24 à 29, le sage Patanjali dit que pour être efficace, complet et parfaitement accompli, tout chemin en Yoga exige de pratiquer le chant mental d'un Mantra divin, du nom de Dieu. Mais aujourd'hui, on enseigne le Yoga sans donner la Diksha du Mantra.

En Siddha Yoga, c'est le guru qui montre la marche à suivre pour une pratique spirituelle bonne, efficace, complète. Alors, dans le cadre de cette pratique spirituelle, je vais vous donner un mantra, un mot divin.

Le sage Patanjali décrit huit aspects, étapes ou "membres" constitutifs de la pratique spirituelle du Yoga dans ses Yoga Sutra. Il s'agit des valeurs morales ou *Yama*, de la purification de soi par l'étude ou *Niyama*, de la posture ou *Asana*, du contrôle de la respiration ou *Pranayama*, du contrôle des sens ou *Pratyahara*, de l'intention ou *Dharana*, de la méditation constante ou *Dhyan*, et du *Samadhi*, l'union atteinte avec l'objet de méditation.

Après la Diksha du Mantra, le cherchant franchit les cinq premières étapes du Yoga involontairement.

Patanjali

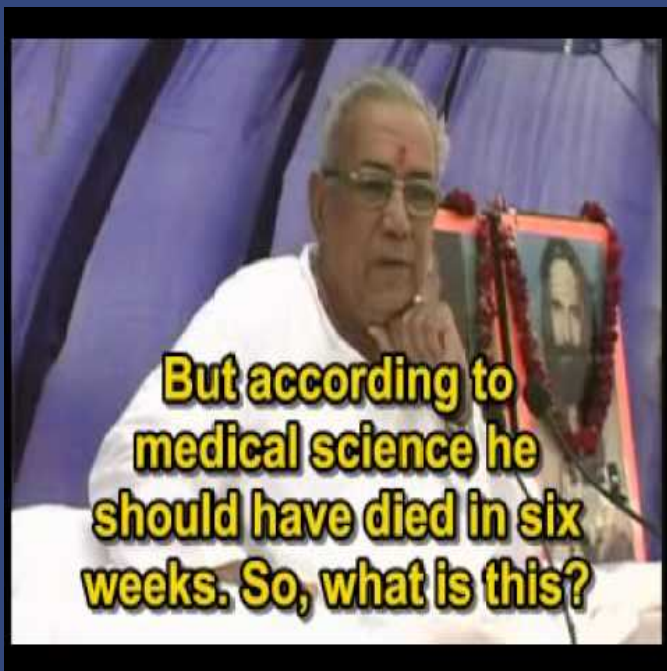


Patanjali est l'auteur des Yoga Sutras, un recueil de 196 aphorismes codifiant les huit membres, étapes ou piliers constitutifs du yoga (Ashtanga Yoga). Les Yoga Sutra ont été écrits par Patanjali vers 400 avant JC.



LA DIKSHA DU MANTRA & LES 8 PILIERS DE LA PRATIQUE DU YOGA

Le Yoga de Guru Siyag (GSY, SYGS ou parfois GSSY) est basé sur le Yoga Ashtanga de Patanjali. Ashtanga signifie "8 étapes". La pratique du GSY conduit à une réalisation sans effort de ces huit étapes.



► LIRE:

Les bienfaits spirituels, physiques et matériels du Yoga de Guru Siyag

► VISITER:

La version française du site web du Yoga de Guru Siyag

8

UNION AVEC L'OBJET DE
MÉDITATION
SAMADHI

7

INTENTION
DHARANA

6

MÉDITATION CONSTANTE
DHYANA

5

CONTRÔLE DES SENS
PRATIHARA

4

CONTRÔLE DU SOUFFLE
PRANAYAMA

3

POSTURES
ASANA

2

PURIFICATION DE SOI
PAR L'ÉTUDE
NIYAMA

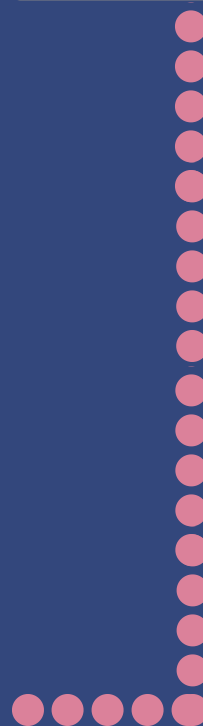
1

VALEURS MORALES
YAMA



PAS DE MÉDITATION SANS INTENTION PAS DE SAMADHI SANS MÉDITATION

En ce qui concerne Dharana, Dhyana et Samadhi, il est impossible de faire l'expérience de la méditation, Dhyana, tant que l'intention, Dharana, n'est pas fermement établie. C'est comme quand on a faim: il faut manger pour être rassasié. Si l'on se contente de vous lire les propriétés d'un aliment sans que vous puissiez le manger, non seulement vous ne serez pas rassasié mais en plus, comment ferez-vous pour savoir si cette nourriture est bonne? Pour Dharana ou l'intention, étape préalable à la méditation, c'est pareil: vous ne pouvez pas y accéder sans faire une **Anubhuti**, une expérience spirituelle qui vous marquera et vous fera connaître l'état de méditation profonde. C'est comme la satiété, la nourriture et la faim: il n'y a pas de Dhyana sans Dharana. Vous n'aurez foi en cette méthode du Siddha Yoga que lorsque vous verrez des résultats.

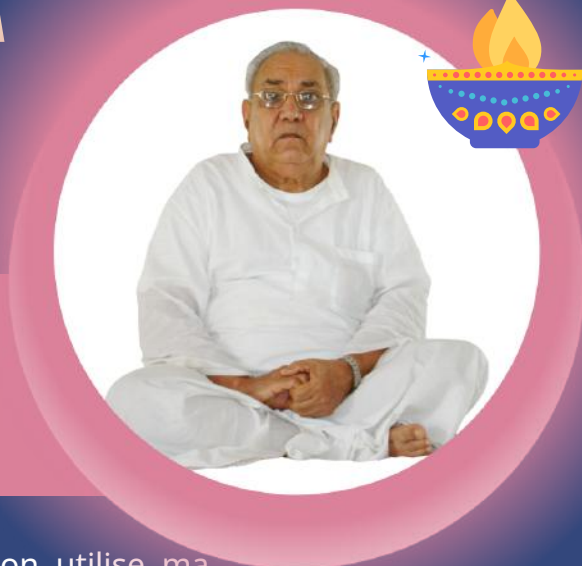


L'IMPORTANCE DU CHANT MENTAL DU MANTRA

Comment savez-vous si vos prières atteignent la source à laquelle elles sont destinées ? Vous Le cherchez à tort à l'extérieur, alors qu'Il est toujours en vous: Dieu est à l'intérieur de chaque corps humain. Ne faites pas l'erreur de croire qu'Il ne se trouve que dans le mien. Pourquoi pas le vôtre ? Je vous Le présenterai. C'est à vous de vous lier d'amitié avec Lui. "Amitié" ici signifie chanter mentalement le Mantra autant que possible. Quand vous chantez le nom de Dieu, le Mantra, il ne peut que céder et vous répondre "Oui, entre". Il ne peut pas vous arrêter.

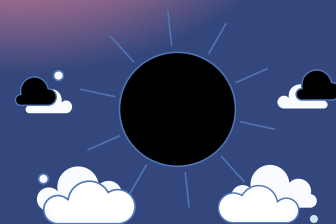
LE POUVOIR DE MA PHOTOGRAPHIE

POURQUOI VOUS FEREZ L'EXPÉRIENCE DE KRIYAS



Autre chose stupéfiante pour la science : quand on utilise ma photographie comme support de méditation, elle déclenche des mouvements spontanés (involontaires) chez le méditant.

J'ai été forcé de m'engager dans une pratique spirituelle parce que j'étais extrêmement tourmenté. Tout comme ces patients qui souffrent du cancer ou du sida et qui viennent me voir parce qu'ils sont tourmentés aussi. Alors je me suis engagé dans cette pratique [spirituelle] parce que je voulais être libéré d'un problème. J'ai eu recours au **Gayatri Mantra** pour régler mon problème. J'ai médité en répétant mentalement le Gayatri Mantra 125 000 fois tout en pratiquant un Havan (un rituel sacré purificateur) simultanément. Lorsque je pratiquais ce rituel, je n'avais aucune idée de ce qu'était le Gayatri Mantra. Ce corps physique s'est transformé et a pris une forme divine. Ce corps physique, qui est fait d'énergie divine pure, s'en est donc retourné à ses origines divines. Vous vous rendez compte? Ce corps physique-là a été transformé en forme divine! Puis on m'a expliqué ce qu'était le Gayatri Mantra : C'est la prière qui permet d'invoquer la lumière divine pour l'établir en soi.



Gayatri



Gayatri est, dans la tradition hindoue, la Déesse Solaire de la Lumière Divine, et la Mère des Védas. Elle constitue, avec les nombreuses divinités féminines hindoues Parvati, Amba, Lakshmi, Radha etc., un aspect de Shakti-Kundalini, le féminin divin de Brahma, Dieu créateur, de Vishnu, Dieu qui préserve et de Shiva, la réalité suprême.

POUVOIRS DU DIVIN FÉMININ ET MASCULIN

Cette expérience m'a fait appréhender la répétition mentale de mantras d'une toute autre manière. Sachant cela, j'ai commencé à chanter tous les mantras avec beaucoup d'enthousiasme. Voilà comment j'ai atteint le Krishna **Siddhi**, le Pouvoir de l'Esprit ou encore la Perfection de l'Esprit. J'ai d'abord atteint le Gayatri Siddhi en 1969 (le Pouvoir du Divin Féminin). Puis en 1984, ce fut le tour du Krishna Siddhi, le Pouvoir du Divin Masculin. Krishna a été le neuvième avatar de toutes les incarnations du Divin. Le voilà donc descendu dans la matière. Et ces deux Siddhis, ces deux pouvoirs spirituels ont été réalisés en l'espace d'une seule incarnation. Voilà pourquoi ma photographie est capable de changer profondément les choses. Une photographie est un objet inanimé. Elle ne possède donc pas de Prana ou force vitale. Mon corps, lui, est capable d'influer sur le cours d'une vie, de la transformer radicalement. Comment cette photo fait-elle pour affecter la vie des gens comme ça? Il faudra que l'Occident réponde à cette question!

MA PHOTOGRAPHIE, LE KHECHARI MUDRA & VOTRE IMMORTALITÉ

Ma photographie provoque le Khechari Mudra. Qu'est-ce que c'est? Vous savez peut-être qu'il existe plusieurs sortes de Mudra ou de gestes spirituels dans le yoga. L'un d'entre eux se nomme **Khechari Mudra**. Lors de ce Mudra, la langue est attirée vers l'arrière de la cavité buccale (au niveau du palais) et y touche un certain endroit. À ce moment-là, une substance semblable à un nectar est sécrétée. Les yogis ont nommé cette substance "Amrit" ou ambrosie: le nectar ou l'élixir de vie.



Mudra

"Mudra" est un mot sanskrit aux sens multiples : il peut décrire un sceau ou tampon, tout autant qu'une posture du corps ou, dans le Tantra, un geste de la main effectué lors d'un rituel d'adoration. Les mudras sont des gestes porteurs de signification symbolique et chargés d'énergie divine. Dans le Yoga de Guru Siyag, les mudras surviennent involontairement car c'est la Kundalini éveillée qui les déclenche lors de la méditation. Quant à "Khechari", c'est un attribut de Shakti signifiant "celle qui se meut dans l'espace [c'est-à-dire la conscience]". Khecara est un autre nom désignant Shiva Dieu.

VOILÀ: C'EST ÇA LE SIDDHA YOGA

Dans un poème, **Gorakshnathji**, un ancien Yogi de la lignée des Nath, a décrit le Khechari Mudra comme un puits à l'envers prenant sa source dans les sphères célestes et sécrétant du nectar. Un être conscient en boira à volonté tandis qu'un être inconscient restera assoiffé. Voilà comment le Khechari Mudra se produit. Quand on reçoit cette Amrit, on reçoit en même temps la connaissance de sa propre immortalité. Ainsi, s'il s'agit vraiment de l'Amrit, la question de votre renaissance ne se posera pas.

Ce sera votre dernière incarnation.

*Les maladies:
point de vue Yogique*



Le but du Siddha Yoga est de vous libérer du cycle sans fin des renaissances-morts. Vous libérer des maladies n'est pas son seul objectif. Dans ce pays, beaucoup de gens promeuvent la philosophie du Yoga de Patanjali. Demandez leur un peu si le sage Patanjali mentionne le mot "maladie" dans les 195 aphorismes de ses "Yoga Sutra". La pratique du Yoga de Patanjali permet de guérir les maladies, mais on ne retrouve le mot "maladie" nulle part dans ce traité philosophique. C'est simplement parce que le but de cette philosophie est Moksha, la libération sans fin des renaissances-morts, et non la guérison des maladies. Mais ce type de communication sur le Yoga est très juteuse par les temps qui courent! Deux choses entrent en ligne de compte dans la pratique véritable du Yoga: le chant mental du Mantra donné par le guru et la méditation. Dès lors, une seule question se pose: si le brahmane, l'univers est en vous, où faut-il vous concentrer pour méditer?

LA MÉDITATION ET...

La dixième porte

Nos sages ont divisé le corps humain en deux parties. La première partie est constituée de neuf portes : les yeux, les oreilles, le nez et les régions inférieures du corps. Ils font tous partie du monde de Maya, l'illusion. La Dixième porte est à elle seule la deuxième partie du corps.

Vous avez certainement vu le Troisième Œil dans les représentations du Dieu Shiva ? Eh bien vous l'avez tous. C'est de l'intérieur qu'il s'ouvre. Si le Troisième œil ne s'ouvre pas, vous ne connaîtrez ni l'état de Yoga, ni celui de méditation, ce qui signifie que les maladies dont vous serez atteints ne guériront pas non plus. Mais souvenez-vous: le but de cette philosophie n'est pas de guérir les maladies.



LE GURU HABILITÉ ET LA KUNDALINI

Je le dis et je relève le défi : cette philosophie deviendra universelle. C'est une technique spirituelle. On l'appelle Siddha Yoga. Dans Le Siddha Yoga, le Guru habilité (Guru Siyag) présente la philosophie au disciple et lui donne un mantra divin, plein de puissance. Si vous répétez mentalement ce mantra constamment et en méditation, votre **Kundalini** s'éveillera.

LA KUNDALINI & LE BUT DES KRIYAS

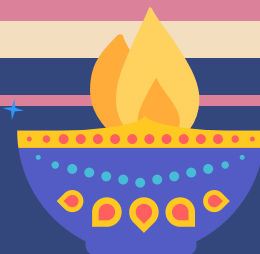
Lorsque vous adorez Radha, Amba, Durga, Parvati et Sita, c'est en fait La Kundalini que vous adorez. Les Yogis ont nommé cette énergie du divin féminin "Kundalini". Une fois qu'elle est réveillée, la Kundalini prend le contrôle du corps, du souffle, de l'esprit et de l'intellect et déclenche des mouvements involontaires chez le pratiquant. Ça ne se passe pas comme chez Ramdev Baba ! (qui enseigne le yoga en Inde). Généralement, dans l'enseignement du yoga, un enseignant extérieur vous dit ce qu'il faut faire. Eh bien dans le Siddha Yoga, ce professeur de yoga est à l'intérieur de vous. C'est votre professeur de yoga intérieur qui vous fera faire du yoga. La Kundalini, qui est la mère de l'Univers, vous fera faire du Yoga. Et seules les parties de votre corps affectés manifesteront des mouvements yogiques. Cette transformation ne se produira que si vous chantez mentalement le Mantra et que vous méditez.





En m'écoutant comme vous le faites en ce moment, vous absorbez mon énergie. Mon énergie divine consciente est émise à chaque instant et passe par ma voix, mes yeux et par tous les pores de mon être. L'énergie va continuer d'être émise tant que ce corps existe. Que vous soyez illettrés, loin de tout ou que vous souffriez de douleurs intenses, si vous m'invoquez en prière et dites "Aide-moi s'il te plait", cette prière suffira à m'atteindre. Faire des génuflexions, des supplications ou des offrandes à tire-larigot, ça ne servira à rien.

Guru Siyag



LE KALI YUGA, LE CHANT MENTAL DU MANTRA & LA FIN DU STRESS

La philosophie védique vise l'évolution de l'humanité, pas des tours de magie. Lorsque le Yoga issu de cette philosophie guérit une maladie, en Occident, on dit que c'est "un miracle" et en Inde, on parle même de "thérapie merveilleuse", comme dans cet article publié par le Hindustan Times après une enquête sur mon programme de méditation. Ce n'est ni une thérapie merveilleuse, ni un miracle, mais bel et bien un progrès prévu de longue date dans l'histoire de l'humanité. Ce n'est pas une sorte de bizarrerie de la nature non plus, encore moins un tour de magie ou de passe-passe.

Le **Kali Yuga** a jeté un voile tamasique, c'est-à-dire négatif, obscur, sinistre et inerte sur le monde. Qu'on soit riche ou pauvre, tout le monde est stressé et les médecins n'arrivent pas à guérir le stress une bonne fois pour toute. Ils ne font que prescrire des sédatifs pour calmer les nerfs, un leurre pour les sens puisque le stress diminue tant que les médicaments font effet. Mais une fois que les effets des sédatifs s'estompent, le stress et les maladies qui y sont liés réapparaissent. Dans la philosophie du Siddha Yoga, nous aussi, nous pensons que le stress doit être traité par l'absorption d'une molécule calmante. La différence, c'est que cette molécule-là ne doit pas venir de la matière, mais de l'esprit. Dans le Siddha Yoga, cette molécule est la répétition mentale du nom de Dieu (Mantra). Répéter mentalement le nom de Dieu déclenche une joie enivrante. Jusqu'à là, cette joie, personne n'en faisait l'expérience, c'est un fait. Mais on peut en faire l'expérience aujourd'hui. Ça aussi, c'est un fait. Les mystiques indiens, ainsi que **Guru Nanak** ont nommé cette joie *Nam Khumari*, l'enivrement par le chant mental. Guru Nanak disait que l'effet enivrant des drogues s'évapore toujours au petit matin alors que l'effet enivrant du chant mental ne disparaît jamais, lui. Un autre saint, Kabir, disait la même chose. L'ivresse divine déclenchée par le chant mental du nom divin ne fait qu'augmenter de jour en jour, en fait. Voilà. Chanter mentalement le nom de Dieu vous enivre de joie.



Guru Nanak



Guru Nanak (1469-1539) est un réformateur religieux du Pendjab, un poète et le fondateur du sikhisme. Après une expérience mystique particulièrement intense, il a centré ses enseignements spirituels sur la tolérance et l'adoration du Divin, au-delà de l'islam ou de l'hindouisme.

ANANDA: LA JOIE DIVINE ENIVRANTE

Dans la Bhagavad Gita, le Dieu Krishna nomme cette joie Ananda, béatitude. On y retrouve 5 slokas, ou vers, à ce propos: le quinzième sloka au chapitre cinq et les quatre autres au chapitre six (slokas 15, 21, 27 et 28). La Gita dit qu'il y a plusieurs Ananda: l'Ananda divin, l'Ananda qui transcende les sens, et l'Ananda que secrète la méditation sur le nom de Dieu.

ANANDA & SUKH: UNE DIFFÉRENCE DE TAILLE

Tant que l'homme n'aura pas fait l'expérience de cet Ananda, il se montrera incapable de faire la différence entre Shuk, le bonheur tel que vécu par les sens et Ananda, la joie ou la béatitude. Aussi longtemps qu'une personne possède des richesses, une voiture, une maison, une famille, elle est heureuse. Mais il suffit qu'une seule de ces choses lui soit enlevée pour que sa joie soit détruite. Si ce bonheur matériel est le vrai bonheur, comment peut-on le détruire aussi facilement? Alors, ce bonheur que les gens recherchent est produit par les sens. Ce n'est pas Ananda, la joie ou la béatitude. Ananda est akshay, c'est-à-dire indestructible. Elle n'est pas kshay, destructible. Elle est à l'image de ce que **Kabir** a exprimé: "Chanter mentalement le nom du Divin procure une joie enivrante qui augmente de jour en jour". Chanter mentalement le Mantra que je vais vous donner vous procurera Ananda, la joie, la béatitude. Et c'est Ananda qui vous libérera complètement du stress.



Vous êtes en train de vous transformer. Cette voix, la mienne, celle que vous entendez... Vous n'avez pas conscience du type d'énergie qui pénètre votre organisme lorsque vous entendez ma voix.

L'humanité arrive à un tournant de son évolution. Si nous continuons comme nous l'avons fait jusqu'à présent, on ne pourra pas parler de progrès. En revanche, si nous répliquons ce qui a été fait ici (**Guru Siyag parle de son évolution spirituelle complète, sa réalisation en une seule et même incarnation des deux Siddhis divins, le divin masculin et le divin féminin), alors là, nous pourrons parler d'étape décisive dans l'évolution de l'humanité.



Saint Kabir



Saint Kabir (circa 1440-1518) est un tisserand, poète de langue hindi, musicien, philosophe et un saint ordinaire de Vanarasi, l'ancienne Bénarès. Durant sa vie terrestre, Saint Kabir fut Vaishnavi, un vishnouite, un soufi (pratiquant de l'islam ésotérique) et un Nath Yogi.

C'EST LE CHANT MENTAL DU MANTRA QUI VOUS DONNERA ANANDA



Chanter mentalement le mantra que je vais vous donner vous procurera Ananda, la joie, la béatitude. Et Ananda vous libérera complètement du stress. Ananda sera avec vous jour et nuit et vous libérera du stress et des affections qui y sont liées, et tout ça, sans avoir à prendre aucun médicament! La communauté scientifique est très embêtée par tout ça. J'ai conseillé à l'Occident de se concentrer aussi sur l'esprit, pas seulement sur la matière.



Gangainathji

Je partage cette connaissance gratuitement avec le monde parce que mon Guru, Gangainathji, me l'a ordonné. Si vous tenez votre contenant dans la bonne position (si vous êtes prêts à renoncer à votre ego), alors vous recevrez la connaissance divine. Mais s'il est tourné vers le bas, alors je ne pourrais pas vous aider. Cette connaissance sera toujours gratuite. La seule condition pour en bénéficier est de s'en remettre complètement au Guru. Le Guru veut simplement que vous vous abandonniez à lui et rien d'autre. Ça a été la même chose pour moi. En échange de ce savoir divin, je me suis simplement abandonné à mon Guru. Je ne lui ai rien donné de plus...Il a fait de moi un Guru, m'en a conféré les pouvoirs et l'autorité, et m'a dit que dorénavant, ma mission serait de poursuivre son oeuvre.

Je suis Hindou et Shivaïte, j'adore Shiva et je pratique le Shivaïsme du Kashmir. Mais en fait, je ne le pratique pas vraiment. C'est mon Guru, Gangainathji, qui agit à travers moi. Je ne suis que son médiateur, son microphone. C'est lui qui s'exprime à travers moi.

Shri Gangainathji est un moine hindou et un Shakta, c'est-à-dire un adorateur de Shakti. Ce Nath Yogi, membre d'une tradition ascétique très respectée, est devenu le Guru de Ram Lal Ji Siyag en 1983. Shri Gangainathji a mené une vie simple et contemplative à Jamsar, au Rajasthan, dans le nord-ouest de l'Inde. Il a quitté son corps mortel en 1983. Sa date de naissance est inconnue.

LES KRIYAS, LES VRITTIS & VOTRE SANTÉ



Kriyas



En méditation, vous verrez que l'énergie intérieure vous guide. Et vous ferez l'expérience de mouvements yogiques involontaires. Vous ne pourrez pas les contrôler, même si vous le voulez. Je ne vais pas vous donner un cours de yoga comme ceux que vous donnent les professeurs de yoga postural d'aujourd'hui. Shakti, la Kundalini à l'intérieur de vous, est à l'oeuvre en ce moment même et c'est grâce à elle que vous comprenez ce que je suis en train de vous dire et que vous absorbez l'énergie de ma voix par tous les pores de votre être. C'est également elle qui déclenchera des **Kriyas** yogiques en vous, des mouvements corporels. Vous ne pourrez pas empêcher ces mouvements. Si vous êtes courageux, essayez un peu de les empêcher, vous verrez bien ce qu'il va vous arriver.

KRIYAS, ADDICTIONS & AUTRES DÉPENDANCES

Les mouvements yogiques ôtent les impuretés physiques du corps. Quant à la joie enivrante provenant du chant mental du Mantra, elle vous libère du stress, des troubles psychiques, mais aussi des addictions. Pour pratiquer mon Yoga, vous n'avez pas besoin d'arrêter de consommer la substance nocive qui vous rend dépendant. C'est la substance nocive qui va vous quitter d'elle-même. Récemment, deux appels de mes disciples d'Israël m'ont téléphoné pour me dire: "Gurudev, nous buvons de l'alcool et mangeons de la viande. Mais récemment, nous nous sommes aperçus que la simple fait de voir ou de sentir ces aliments nous dégoûtaient". Nous n'arrivons plus à consommer ni alcool ou ni viande maintenant". Voilà: ils avaient fait appel à moi. Et vous serez surpris d'apprendre que dans un pays comme Israël, une vingtaine de milliers d'hommes et de femmes parlent Hindi !

Les **kriyas yogiques** sont des mouvements involontaires qui se produisent pendant la méditation dans le Yoga de Guru Siyag. Ces mouvements corporels sont induits par la Kundalini éveillée et purifient progressivement le corps: il s'agit de postures (asanas), mudras (gestes), pranayama (variations du souffle) et de diverses sensations corporelles. Les postures yogiques dans le Yoga de Guru Siyag ne sont donc pas standardisées mais adaptées par la Kundalini en fonction des besoins spécifiques du pratiquant. Les kriyas yogiques préparent le corps à l'illumination.

TAMAS: LA CAUSE DES ADDICTIONS

Les tendances tamasiques sont les premières à être affectées par Le Siddha Yoga. Leurs exigences prennent fin. Ces tendances ou *Vrittis*, répondent à la loi de l'offre et de demande. Un jour, **Swami Vivekananda** enseignait aux USA, un homme lui a dit: "Swamiji, tu perds ton temps. Nous ne pourrions jamais pratiquer le Yoga! Le principe fondamental de la philosophie du Yoga est le végétarisme. Nous [ici en Occident] consommons de la viande et de l'alcool. Comment veux-tu que nous soyons capables de pratiquer le Yoga?" Swami Vivekananda lui a répondu : "Vous n'aurez pas à abandonner ces choses. Ce sont ces choses qui vous abandonneront." Ça veut dire que vous n'avez pas à arrêter de consommer quelque substance que ce soit pour pratiquer mon Yoga. C'est la substance elle-même qui vous quittera.

Il y a beaucoup de gens à Barmer qui sont sous l'emprise de l'opium. C'est cette substance qui crée le plus de dépendance. L'opium vient de la frontière pakistanaise, voilà pourquoi les gens [en trouvent et] en consomment. Je leur dis : "N'arrêtez pas l'opium mais continuez de pratiquer mon Yoga en même temps". Des milliers de gens ont été guéris de cette addiction depuis. Ils disent que l'opium a un arrière-goût dégoûtant. C'est pour ça qu'il y a des gens qui viennent de Barmer ici. Quand j'enseigne, je ne dis jamais: "arrêtez de vous droguer". Il y a beaucoup de gurus qui prêchent en disant "ça c'est bien, ça c'est mal...arrêtez-ci, arrêtez ça", mais qui arrive réellement à suivre leurs instructions? L'information rentre dans une oreille et sort par l'autre... Voilà pourquoi je ne prêche pas !



Swami Vivekananda

(1863-1902) est un moine, philosophe et réformateur hindou. Il a oeuvré pour la réunion des spiritualités occidentale et orientale sa vie terrestre durant et défendu ardemment la restauration du lien Guru-disciple (*Guru-Shishya*) pour garantir un progrès spirituel authentique au cherchant. La diksha, ou "initiation" à une pratique spirituelle par le Guru, est le point de départ de ce lien spirituel sacré qui conduit finalement le disciple à l'illumination.



Swami Vivekananda

La seule chose à savoir est que vous n'avez pas à arrêter de consommer la substance pour pratiquer mon Yoga. Beaucoup de gens forcent leurs proches toxicomanes à suivre mon programme. Ils leur disent qu'ils seront libérés de leur addiction. Et ces personnes dépendantes s'inquiètent parce qu'elles pensent qu'elles vont devoir arrêter de consommer de la drogue. Je les rassure immédiatement en leur disant qu'elles n'auront pas à le faire. Ça les rend heureuses parce que le fait de m'écouter parler pendant une heure ne leur fait pas de mal. Mais même lorsqu'elles n'ont pas l'intention d'arrêter de consommer, ces personnes sont libérées de leur addiction quand même en quelques jours. Vous aussi, vous pouvez vous libérer des addictions. Maintenant, je vais vous expliquer comment, et vous dire quel rôle la méditation joue concrètement dans ce phénomène.

VRITTIS, ADDICTIONS & SANTÉ: LA LOI DE L'OFFRE & DE LA DEMANDE

Alors, voilà comment vos **Vrittis**, ou tendances mentales, changent dans ce processus induit par mon Yoga. Le désir qui provient d'un certain vritti va vous quitter. Et quand il n'y a pas de demande, ça veut dire qu'il n'y a pas d'offre. Pour qu'il y ait une offre, il faut qu'il y ait une demande. Quand les vrittis arrêtent de demander, il n'y a plus d'offre non plus. Ce qui signifie que vous ne serez plus jamais embêtés par l'addiction. Le désir qui pousse à consommer ces substances disparaîtra complètement. C'est de cette façon que les troubles physiques et psychologiques disparaissent, guérissant les addictions au passage. Tout cela a un effet sur votre vie matérielle, qui devient paisible.

Vrittis & Gunas

Les vrittis sont, dans les Yogas Sutra de Pantajali, le tourbillon de l'activité mentale qui façonne nos désirs, notre comportement et nos habitudes. Les vrittis sont déterminées par les gunas ou qualités de la nature, à savoir:

1. Sattva, le caractère de ce qui est pur, éclairé, positif
2. Rajas, passionné, orienté vers l'action, dynamique
3. Tamas, ce qui est inerte, sombre, négatif.

Ces 3 Gunas constituent l'univers manifesté, la puissance de Maya ou l'illusion. Ils sont donc présents en chacun de nous dans des proportions relatives. Les Gunas sont la raison pour laquelle nul n'est totalement bon ou méchant, léthargique ou actif, etc. Le mantra de Guru Siyag, lorsqu'il est utilisé de manière appropriée, a un impact direct sur les vrittis du pratiquant et favorise le Sattva Guna.

L'ÉVOLUTION DE L'HUMANITÉ ET LE CRÉPUSCULE DES YUGAS



Regardez un peu l'état du monde aujourd'hui. Toutes les religions du monde sont dans ce même état lamentable. Ces religions sont dans cet état à cause du **kali yuga**. Shri Krishna a dit : "Chaque fois que le Dharma s'efface et que monte l'injustice, Le Tout-Puissant révèle sa présence." Toutes les religions du monde aujourd'hui sont dans le même état de déchéance. Mais la philosophie du Yoga dit que l'homme transite en ce moment par la pénombre du changement de Yuga. De nombreux philosophes m'ont demandé ce qu'il m'était arrivé. Je leur ai dit : "J'ai vécu une transformation Divine." Ils ont alors répondu : "Ça veut dire que plus personne ne pourra vous affronter." J'ai répondu : "Vous rigolez ou quoi ? Au travail, je me fais parfois réprimander par mes supérieurs." Et ils m'ont répondu : "C'est peut-être le cas aujourd'hui, mais le moment viendra où vous serez incapable de travailler et il vous faudra abandonner votre travail." J'ai effectivement quitté mon travail.

kali yuga

En astrologie des Védas, le kali yuga est notre ère actuelle, "l'âge de la fausseté". Pendant le kali yuga, le dharma (la loi divine naturelle) décline et les capacités innées de l'âme sont occultées. Il y a environ 432 000 ans, la mort du corps physique de Shri Krishna, 9e Avatar de Vishnu, a marqué le début de cette ère (p 16, 25). C'est également un Avatar de Vishnu, Kalki, le 10ème, qui y mettra fin. Selon les pundits hindous, le kali yuga touche à sa fin. **Note** : Ici, "kali" fait référence à une force archétypique régressive et négative, un asura. Ce terme signifie "discorde", "lutte", "querelle" et ne doit pas être confondu avec Kâli, la Mère Cosmique (Parashakti) et Déesse du temps.

S'ABANDONNER AU GURU POUR RECEVOIR LA CONNAISSANCE

Vous aussi, vous pouvez vivre cette transformation. Je ne suis pas un cas unique. Vous ne vivrez cette transformation divine qu'à une seule condition: que vous vous abandonniez à moi comme je me suis moi-même abandonné à mon Guru Gangainathji. Sans cela, rien ne se produira. On ne peut recevoir cette connaissance divine qu'en mettant son ego de côté. Dans le quatrième chapitre de la Gita, Arjuna demande à Krishna comment on peut atteindre le Tattva Jnana, la sagesse divine ou connaissance des éléments et principes cosmiques. Krishna répond : "Sacrifie ton ego et abandonne-toi à moi, et tu la recevras." Si vous allez voir un Tattva Jnani, un maître des éléments, et que vous vous abandonnez complètement à lui et que vous le priez pour obtenir la sagesse divine, vous la recevrez. On ne peut recevoir la connaissance divine que de cette manière: par le don de soi

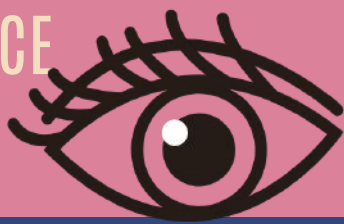
Alors, qu'allez-vous recevoir? Eh bien rien en fait: cette connaissance est déjà présente en vous mais vous n'en avez pas conscience. Il ne vous reste qu'à la découvrir. La philosophie védique dit que l'homme est une image de Dieu.



*Guru Siyag est un
Maître des Éléments,
un Tattva Jnani.*



LE YOGA & LA CONNAISSANCE DU FUTUR



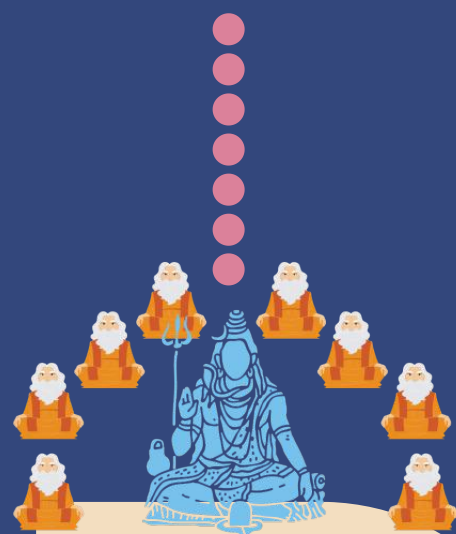
Vous devez être conscients que vous avez tous des vies antérieures. Le Bouddha connaissait ses 350 vies antérieures. Et vous? Savez vous ce que l'avenir vous réserve? Savez-vous seulement ce qui va se passer dans l'heure qui vient ? La philosophie du yoga nous dit que sera notre avenir. Elle vous dit quelle sera votre destination. Pendant le Kali Yuga, seul le japa du Mantra, le chant mental du Mantra, vous libérera de tous vos problèmes. En méditation, vous serez capable de voir et d'entendre le passé et le futur sur une échelle de temps illimitée. Les scientifiques sont très perplexes à ce sujet et veulent savoir comment c'est possible. Je leur ai répondu: faites-en l'expérience vous-mêmes.

Je le répète: en méditation, vous réaliserez et visualiserez le passé et le futur sur une échelle de temps illimité. Vous réaliserez le Soi et vous visualiserez le Soi. Vous verrez aussi les événements qui ne se sont pas encore produits et ceux qui se produiront dans un an, une demi-heure ou même dans dix ans. Vous pourrez entendre maintenant des choses qui seront dites dans le futur. Telle est la puissance de notre philosophie védique.

C'est une philosophie humaniste et je vais voyager à travers le monde entier pour la promouvoir. Ce sont les **Nath Gurus** qui m'en ont donné l'ordre. Pour moi, les Nath Gurus sont immortels. Pour le commun des mortels, ils ne le sont pas.

Vous verrez de nombreux Siddhas, des maîtres parfaits, en vision pendant la méditation. Aujourd'hui encore, de nombreux yogis ascétiques, des Sanyasis, sont assis en état de Samadhi dans les montagnes de l'Himalaya. La possibilité d'avoir de telles visions en méditation semblaient fictives autrefois. Plus maintenant.

Les Nav Naths



Les Navnaths ou Neuf Nath Yogis sont les Sages immortels et Pères du Yoga: les 9 premiers Gurus de l'humanité. On dit que Macchindranath (ou Matsyendranath) a reçu la connaissance sur la façon d'atteindre l'état de Yoga de l'Adi Nath lui-même: le Dieu Shiva.

Shri Adi Nath, Macchindranath et Gorakshnath sont les 3 premiers gurus. Shri Gangainath, le Guru de Guru Siyag, appartient à la même lignée.

UN RAPPEL IMPORTANT

La pratique du Siddha Yoga implique deux choses : la première consiste à répéter mentalement le Mantra et la deuxième à méditer. Pour méditer, vous pouvez vous asseoir dans n'importe quelle position, faire face à n'importe quel point cardinal. Vous pouvez vous asseoir où vous voulez. Vous pouvez même vous asseoir sur un tas de poussière ou de sable si ça vous chante. Beaucoup de gens achètent des mats ou des tapis imprimés-tigre pour méditer. Il y a une sorte d'énergie divine dans le tapis qui rentre dans le pratiquant tout d'un coup ou quoi? Dieu est à l'intérieur de vous. Point barre.

Essayez de vous concentrer sur le Troisième œil. Si vous avez du mal à vous concentrer, visualisez-moi ici. Répéter mentalement Le Mantra en même temps. Le chant mental du mantra est la clé. On ne peut progresser qu'avec le Japa du Mantra. Dans ses aphorismes, [Goswami Tulsidas](#) dit que pendant le Kali Yuga, seul le chant mental du nom de Dieu, le Mantra, peut libérer de la souffrance. Je le répète. Une seule chose vous libèrera de tous vos problèmes pendant ce Kali Yuga: le chant mental du nom de Dieu: **le Mantra**



Guru
Siyag



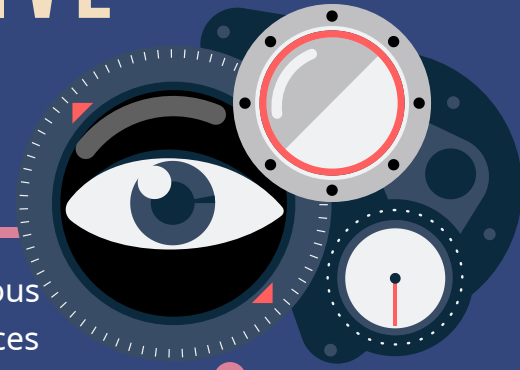
CONNAISSANCE INTUITIVE & RÉALISATION DU SOI

Dans les visions que vous aurez du futur, il se peut aussi que vous voyiez la mort de nombreuses personnes. Vous verrez ces événements avec le Troisième œil, pas avec ces yeux-ci. Lorsque ces deux yeux sont fermés, le Troisième œil s'ouvre et vous voyez l'entière de Brahmand (L'Univers) à l'intérieur de vous. Vous verrez des événements tel qu'ils se passent dans divers endroits du monde. Tous ceux qui parlent de philosophie du Yoga de Patanjali n'ont aucune idée de ce que c'est. Ils n'ont aucune idée de ce qu'est réellement la philosophie du Yoga. Le troisième chapitre des Yoga Sutras de Patanjali s'intitule "Vibhuti Pad". Il traite des pouvoirs spirituels. Dans ce chapitre, aux aphorismes 33 et 36, Patanjali dit que lorsqu'un pratiquant médite et chante mentalement le Mantra, il atteint 6 Siddhis, 6 pouvoirs divins. L'un de ces Siddhis se nomme "**Pratibh Jnana**," la Connaissance Intuitive.

VISIONS DU PASSÉ ET DU FUTUR

Quand un Sadhak, un pratiquant initié, atteint Pratibh Jnana, il peut voir le passé et le futur sur une échelle de temps illimitée. Cette connaissance intuitive peut lui permettre de localiser des choses secrètes ou cachées. La sécurité de la Maison Blanche est si stricte que même un oiseau ne peut pas y entrer. Mais vous, vous serez capables d'y entrer avec votre corps subtil. Fini, les secrets. Vous verrez! Mais le problème, c'est que c'est la philosophie Hindoue (védique) qui donne ces résultats, et pas le Christianisme ou l'Islam.

Et c'est là que le bas blesse. Puisque cette philosophie est universelle, quand les Musulmans méditent, ils expérimentent un changement eux aussi. Les Religions sont toutes fabriquées par l'Homme.



Siddha

"Dans la tradition hindoue, le terme "Siddha" désigne un être parfait qui a réalisé le Divin et a ainsi atteint Moksha, la libération du cycle des naissances et des morts. Ainsi, un Siddha est libéré du Karma, immortel, omniscient et possède des Siddhis ou pouvoirs divins). Un yogi devient Siddha par la poursuite d'une pratique spirituelle authentique (Sadhana) enseignée par son Guru et par la grâce de son Guru. [En savoir plus sur Siddha](#)

****Ici, Guru Siyag précise qu'il ne cherche pas à fonder une secte ou une nouvelle religion**

Les gens pensent que j'ai des intérêts personnels dans cette affaire, parce que je leur demande de s'abandonner à Gangainathji et ils disent : "Dieu seul sait devant qui il nous demandera de nous prosterner encore..." Mais Le Nath Guru est à l'intérieur de vous!**

MORT & RÉALISATION DU SOI

Revenons à notre sujet précédent. En méditation, vous verrez la mort d'une vingtaine ou d'une trentaine de personnes que vous connaissez. Vous verrez les circonstances exactes de leur mort, qu'il s'agisse de mort par accident, maladie ou tremblement de terre. Et ensuite, ils mourront. Quand une ou deux personnes mourront dans les circonstances que vous aurez vues, vous vous direz que c'est une simple coïncidence. Mais quand ils se mettront tous à mourir dans les circonstances dont vous aurez été témoin en méditation, alors, vous serez forcés d'admettre qu'il y a bien quelque chose d'extraordinaire à l'œuvre. À ce moment-là, une pensée vous traversera l'esprit : "Je ne suis pas immortel, je vais mourir aussi". Et en méditation, vous aussi verrez exactement les circonstances de votre mort. Vous allez réaliser votre propre mort. L'homme est pétrifié par l'idée de sa propre mort. Tant que ce sont les autres qui meurent, ça va. Mais dès qu'il s'agit de la sienne, toutes ses actions, bonnes ou mauvaises, défilent devant ses yeux. On peut cacher des choses au monde entier, mais on ne peut jamais se les cacher à soi-même. L'Homme sait très bien qu'il s'en est tiré plusieurs fois dans sa vie, alors qu'il n'aurait pas dû à cause de toutes les erreurs qu'il a commises. Mais dans l'après-vie, Yamaraja, le dieu de la mort, tient le compte de toutes ses erreurs. Et le moment vient toujours de payer pour tout ce qu'il a fait. Tout cela fait très peur à l'Homme, alors le voilà faisant des prières à Dieu: "Mon Dieu, j'ai été bête, j'ai fait beaucoup d'erreurs! Je sais que tu es gentil. Pardonne-moi cette fois, je ne recommencerai plus." La peur de la mort rend l'Homme très solennel. Il sait que Dieu est gentil. Il ferme les yeux et prie en étant complètement concentré. Comme Arjuna, ce personnage du *Mahabharata* qui s'est concentré sur l'œil d'un poisson, lui aussi va se concentrer de la même manière sur Dieu. Puisque Dieu est juste là, à l'intérieur de vous, en tournant votre regard vers l'intérieur de cette manière, vous le verrez. C'est à ce moment-là seulement que vous serez libéré du cycle de la vie et de la mort.

Cette photographie [celle de Guru Siyag] est un objet inanimé, matériel. Alors comment peut-elle avoir un tel effet sur les gens ? Méditer sur ma photo ou sur celle de Gangainathji a le même effet, d'ailleurs. Comment cet objet inanimé fait-il pour animer l'esprit conscient ?



IL N'Y A RIEN À
L'EXTÉRIEUR. TOUT EST À
L'INTÉRIEUR DE VOUS.
ALORS, S'IL EXISTE UNE

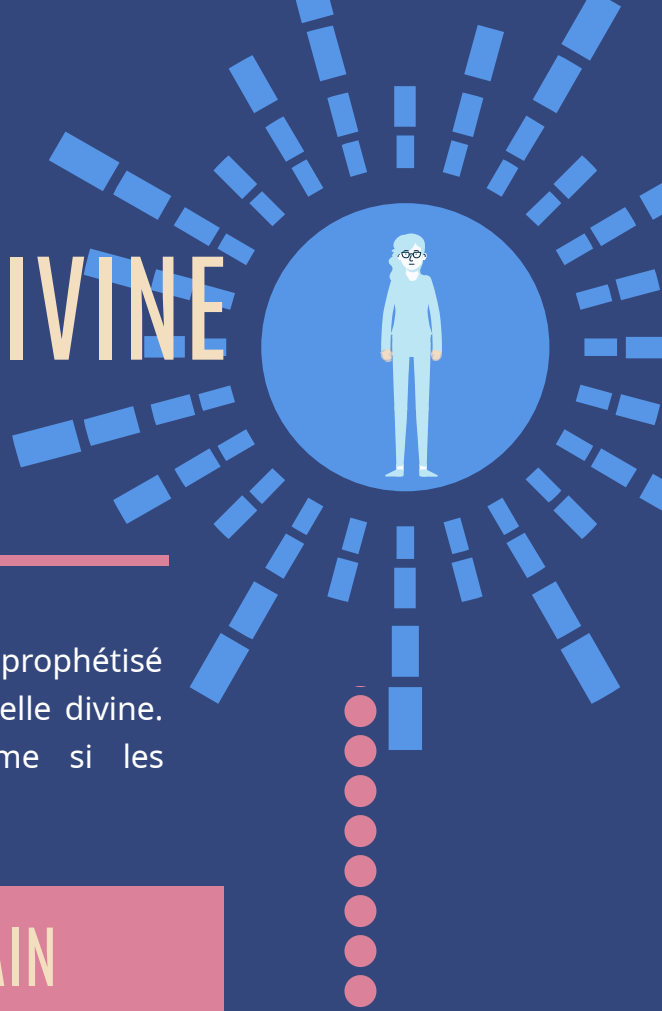


MÉTHODE PERMETTANT DE RENFORCER DIEU OU L'ÉNERGIE
POSITIVE EN VOUS, (ET VOUS SAVEZ TRÈS BIEN QUE DIEU EST PLUS
PUISSANT QUE TOUT), ET QUE PAR CETTE MÉTHODE, NOUS
DEMANDONS À L'ÉNERGIE POSITIVE (DIEU) DE NE PAS OBÉIR À
L'ÉNERGIE NÉGATIVE QUI NOUS TOURMENTE, QUE SE PASSE T-IL ?
EH BIEN, CETTE FORCE POSITIVE, LA KUNDALINI, DÉTRUIT LE
DÉMON ET RENFORCE LE DIVIN À L'INTÉRIEUR DU PRATIQUANT.



Guru Siyag

CORPS HUMAIN, TRANSFORMATION DIVINE



Swami Vivekananda et Sri Aurobindo ont tous deux prophétisé que "les générations futures auront une forme corporelle divine. Ce corps physique sera [donc] transformé", même si les scientifiques trouvent cela très difficile à avaler.

LES 7 ENVELOPPES DU CORPS HUMAIN



CORPS DE VÉRITÉ-MANIFESTE (SATAMAYA KOSHA)

CORPS DU DEVENIR-MANIFESTE (CHITTAMAYA KOSHA)

CORPS DE BÉATITUDE-MANIFESTE (ANANDAMAYA KOSHA)

CORPS DE CONNAISSANCE-MANIFESTE (VIGYANAMAYA KOSHA)

CORPS DU MENTAL-MANIFESTE (MANOMAYA KOSHA)

CORPS DES SOUFFLES-VITAUX-MANIFESTES (PRANAYAMA KOSHA)

CORPS DE NOURRITURE (ANNAMAYA KOSHA)

Selon Le Rig Veda, le corps humain est composé de 7 enveloppes. Le Rig Veda explique également les fonctions de chacune, et la façon dont se corps a été créé. D'abord, le corps humain est fait de nourriture. La première couche ou enveloppe se nomme (1) *Annamaya Kosha*, l'enveloppe ou le corps-de-nourriture. Puis vient (2) *Pranamaya Kosha*, le corps des souffles-vitaux-manifestes. Ensuite, c'est (3) *Manomaya Kosha*, le corps mental-manifeste, puis (4) *Vigyanamaya Kosha*, le corps de connaissance-manifeste, (5) *Anandamaya Kosha*, le corps de béatitude-manifeste, (6) *Chittamaya Kosha*, le corps du devenir-manifeste, et enfin (7) *Satamaya Kosha*, le corps de Vérité-manifeste.

Les avancées technologiques et scientifiques ont permis à l'homme d'évoluer jusqu'au *Vigyanamaya Kosha*. Alors comment se fait-il que les scientifiques n'arrivent pas à résoudre nos problèmes?

AU-DELÀ D'ANANDA

Revenons-en aux 7 enveloppes du corps. *Anandamaya Kosha* ou le corps de béatitude-manifeste est devenu conscient. C'est cet état de conscience qui s'exprime [en moi] en ce moment-même. En Inde, il y avait un sage du nom de **Yagyavalkya**. Vous avez certainement entendu parler de lui. Il a réussi à atteindre l'état d'Ananda, la béatitude, mais pas ceux de Cit, le devenir, et Sat, la vérité. Mais aujourd'hui, nous [Guru Siyag] atteignons même Cit et Sat, les deux derniers états de conscience les plus élevés.



Yagyavalkya



Yagyavalkya ou **Yajnavalkya** est un Rishi, un voyant, ayant probablement vécu entre le 8ème et le 7ème siècle avant Jésus-Christ. Auteur des principaux textes védiques sur le renoncement (sous forme de discussions), il est peut-être le premier métaphysicien de l'histoire de l'humanité.

L'autre mantra auquel Sri Aurobindo faisait référence dans sa prophétie est le **Sanjeevani Mantra**, Sanjivani Mantra, le mantra du retour à conscience.

Le récit épique du Ramayana raconte que Lakshmana a été touché par une flèche empoisonnée qui l'a laissé pour mort. Hanuman a été chercher l'herbe Sanjivani et lorsqu'on a donné de cette herbe à Lakshmana, il est devenu conscient. On ne peut pas ramener un mort à la vie. Mais s'il reste encore un peu de vie dans la personne et qu'elle se met à chanter mentalement ce Mantra, elle ne mourra pas. Voilà pourquoi les patients qui sont atteints du sida ou du cancer et qui pratiquent le chant mental du Mantra que je vous donne ne meurent pas.

Mais Sri Aurobindo a également déclaré que ce mantra est "secret", "mystique" et en attente d'être révélé. Le voici enfin révélé. Des Yogis des temps anciens ont dit que chanter le nom de Krishna vous libérera. Le Mantra que je vous donne a le pouvoir de Radha et Krishna. Je réalise ainsi la prophétie de Sri Aurobindo.

Sanjivani Mantra



Le Sanjivani Mantra est la forme mantrique la plus élevée pour une âme humaine en quête de libération (**Moksha**). Dans ses nombreuses allocutions avec ses disciples, Guru Siyag explique que le Sanjivani Mantra est le mantra qui permet au pratiquant de quitter l'état de séparation illusoire ou sommeil spirituel et de revenir à la Conscience, c'est-à-dire de réaliser qu'il est le Soi Divin. Cet état de conscience se nomme "réalisation du Soi" et implique la libération du cycle karmique des naissances et des morts. Au cours de la Diksha, Guru Siyag révèle ce Sanjivani Mantra aux aspirants. Lors de l'initiation du disciple, c'est la voix de Guru Siyag qui confère au Mantra toute sa puissance, toute son efficacité.

Pour recevoir le Mantra, cliquez [ici](#) ou rendez-vous en page 36

LA SCIENCE DU YOGA: THEORIE ET PRACTIQUE



Voilà. Vous savez ce qu'il y a à savoir sur la philosophie védique, que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de philosophie hindoue. Dans le Shivaïsme, il y a deux écoles : le Vedanta et le Yoga. Les Vedantis sont de simples théoriciens qui expliquent les résultats obtenus par le Yoga et que les sages ont codifié en "sutras". Mais tout ce qu'ils débitent n'est que de la théorie.

La pratique du Yoga des origines avaient disparu. Mais maintenant, elle refait surface dans le monde entier grâce au GSY. Des gens de toutes les religions, Chrétienté, Islam, Bouddhisme, Judaïsme ont reçu la Diksha de moi.

Recevoir le Mantra par la Diksha est une disposition de la Philosophie Védique. L'un de mes disciples, Pankaj Goswami, est professeur d'université et il dit que cette philosophie est difficile à comprendre pour la plupart des gens à cause de sa profondeur.

Il en a reparlé tout à l'heure et l'a qualifié de "philosophie humaniste."

LE BUT DE CE LIVRE

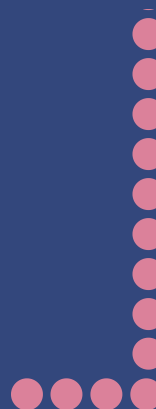


Swami Vivekananda a dit un jour quelque chose de surprenant. Il a dit qu'au cours du Kali Yuga, la charité, c'est le Dharma. Mais qu'est-ce qu'un acte de charité ? La charité, ce n'est pas donner de l'argent, de la nourriture, des vêtements, etc. Swami Vivekananda a dit que donner la connaissance spirituelle est le premier, le plus grand acte de charité qui soit. Puis, en second lieu, vient le don de connaissances matérielles, et enfin, en troisième lieu, le fait de sauver une vie. Alors, je me suis dit: s'il on doit être charitable, pourquoi ne pas donner la sagesse spirituelle ? Voilà: lorsque j'irai en Amérique, je ferai don de ma sagesse spirituelle.

Je n'irai pas là-bas pour en tirer quelque chose en retour. Je ne m'installerai pas là-bas. Je retournerai chez moi, ici, là où je suis né.

Maintenant, méditez pendant 20 minutes. Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et visualisez-moi ici. Ceux qui sont initiés peuvent chanter le mantra et ceux qui ne le sont pas peuvent chanter "Guru". Asseyez-vous en gardant les yeux clos pendant 20 minutes. N'ayez pas peur si des mouvements yogiques se manifestent. Ne les arrêtez pas. Ils cesseront d'eux-mêmes au bout de 20 minutes. Commencez la méditation.

Guru Siyag,
Guru Pournima, 11 juillet 2006
MP Colony, Rajasthan, Inde



POUR RECEVOIR LE MANTRA...

Il faut d'abord suivre les deux étapes suivantes



1. REGARDER LES VIDÉOS PRÉ-MANTRA DE GURU SIYAG

CLIQUEZ SUR L'OEIL



2. ENSUITE, ENVOYER UN COURRIEL À

GSSYWORLD@GMAIL.COM

avec en objet "Demande de Mantra"



Dans le corps de votre message, merci de confirmer que vous avez bien regardé le discours pré-mantra de Gurudev

GLOSSAIRE

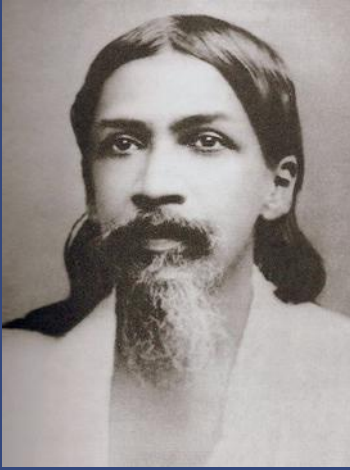


A-Z



ANUBHUTIS

Les anubhutis désignent un flux d'expériences spirituelles intenses survenant pendant la méditation yogique. Guru Siyag dit que "**le progrès spirituel d'un pratiquant ne s'arrête pas à sa mort.**" Les anubhutis sont le résultat des sadhanas des vies précédentes, elles ne sont donc que le début du voyage spirituel du cherchant vers l'illumination. Voir p 10.



Aurobinda (Shri)



Shri Aurobindo (1872-1950) est un Guru, poète, homme politique et philosophe indien qui s'est retiré de la vie publique pour se consacrer à la recherche spirituelle en vue d'établir une religion universelle. En 1926, il a fondé un ashram ou ermitage avec Rachel Blanche Mirra Alfassa, disciple française également connue sous le nom de "La Mère", afin de montrer à tous comment vivre une vie divine. Érudit et polyglotte, Shri Aurobindo a écrit de nombreuses exégèses de textes hindous majeurs, textes qu'il a non seulement commentés, mais également traduits. Il lègue à l'humanité une littérature abondante sur la voie authentique du Yoga et l'expérience du yogi. Voir p 31, 33



GURU



Le mot Guru signifie "**qui ôte les ténèbres**" en sanscrit. C'est aussi le nom de la planète **Jupiter** dans les Védas, **planète bienveillante** par excellence et enseignant des dévas ou dieux. Guru Purnima est un festival annuel indien tenu en l'honneur de tous les maîtres spirituels ayant réalisé le Soi. On le nomme aussi "Pleine Lune du Guru". Voir p 7, 41, ainsi que les entrées "Siddha", "Samarth" et "Siyag".

Guru Gangainath Ji



Shri Gangainathji est un Guru, ascète et Shakta (qui adore Shakti, le Divin Féminin dans l'hindouisme). Membre de l'ordre yogique le plus élevé au monde, celui des Naths, il fait de Ram Lal Siyag son disciple en 1983. Shri Gangainathji a mené une vie physique simple, discrète et contemplative à Jamsar, Rajasthan, au nord-ouest de l'Inde, entouré de l'amour et de l'affection de ses disciples. Il a quitté son corps mortel en 1983. Sa date de naissance est inconnue. Voir p 7, 20, 53

JAPA (CHANT MENTAL)

Japa/Naam Japa/Chanting est la répétition mentale constante du Nom Divin (Mantra). Dans le **Yoga de Guru Siyag**, les mouvements yogiques ne sont pas les seuls à être involontaires. Le chant mental devient également involontaire; au bout d'un moment, le pratiquant réalise que le mantra **se chante tout seul en lui**, est présent dans son esprit en permanence. Cet état se nomme **Ajapa Japa**. Puis, après un certain temps, le pratiquant finit par entendre un son particulier dans une oreille. Ce son se nomme **Anahat Nad**, le son éternel et "non frappé". Bien que le Nad ressemble aux sons familiers de notre monde physique, il s'agit en fait d'une version subtile du mantra de Guru Siyag que le pratiquant entend en permanence. Pour en savoir plus, voir p 8, 26-27, et l'entrée "Siyag".

Kabir (Saint)



Durant sa vie mortelle, Saint Kabir (vers 1440-1518) était tisserand, poète, musicien, philosophe. Saint originaire de Vanarasi (anciennement Bénarès), il fut Vaishnavi, dévot de Vishnu, soufi, pratiquant de l'islam ésotérique et Nath Yogi. Voir p 18

KALI YUGA

Le kali yuga est, dans les anciennes écritures d'astrologie hindoue, "l'âge de la fausseté". Durant le kali yuga, le **dharma** ou la loi divine naturelle décline et les **pouvoirs innés et divins de l'âme** sont occultées. Il y a environ 432 000 ans, la mort du corps mortel de Shri Krishna, le 9e avatar de Vishnu, a marqué le début de cette ère. Les anciennes écritures prédisent l'arrivée de **Kalki**, 10e avatar de Vishnu qui mettra fin à cette ère ténébreuse. Selon les spécialistes de l'astrologie védique, le Kali Yuga touche maintenant à sa fin. Voir p 7, 17, 24, 26, 27 et 35.

Note : Ici, "kali" fait référence à une force maléfique, un démon, et non à Kaali ou Kâli, la Mère de l'univers et Déesse du temps, qui est aussi Shakti (voir l'entrée "Mahakâli", p 50).

KALKI

Kalki ou Kalkin est le nom du **10ème Avatar de Vishnu**. En sanscrit, "avatar" signifie "descente". Selon la liturgie hindoue, cet avatar apparaît à la fin du Kali Yuga pour rétablir le **Dharma**, la loi naturelle ou divine, et initier une ère de prospérité et de droiture. Il existe pléthore de références sur le retour d'un archétype divin sur Terre mettant fin à l'obscurité et à l'ignorance dans la littérature hindoue, mais aussi dans les **religions abrahamiques adoptées par l'Occident**. Voir page 24 & 44

SHIVAÏSME DU CACHEMIRE (KASHMIRI SHAIVISM)

Le Shivaïsme du Cachemire est une philosophie spirituelle non-dualiste qui a fait florès au milieu du 9e siècle, rendant ainsi obsolète le rituel hindou dominant. Ce système philosophique intégral et **humaniste** permet aux pratiquants de toute culture, ethnie, sexe ou religion de **réaliser le Soi divin, Shiva, en passant par Sa contrepartie Féminine et divine : Shakti**. Voir p 5-7 & 20

KHECHARI MUDRA

"Khechari" est un attribut de **Shakti** qui signifie "celle qui se meut dans l'espace [c'est-à-dire la conscience]". Khecara est l'autre nom du Dieu Shiva. Ainsi, le Khechari Mudra est le Mudra de la reconnaissance ultime, de la libération (**Moksha**) dans l'union ou Yoga avec le Divin. Lors de ce mudra, l'Amrit, Nectar Divin ou Elixir de Vie, se répand dans la gorge du pratiquant. **L'Amrit est une substance liquide bien réelle** et non imaginaire, se répandant dans le corps à ce moment-là. Voir p 12, 13, 50

KRIYAS (YOGIQUES)

Les kriyas yogiques sont des mouvements **involontaires** qui se produisent pendant la méditation **dans le Yoga du Guru Siyag**. La **Kundalini éveillée** induit cette variété de mouvements corporels comme un processus de purification. Il s'agit de postures (asanas), de mudras (mouvement des mains), de pranayama (mouvements respiratoires) et de diverses sensations émotionnelles (pleurs, rires, etc.). **Dans le Yoga du Guru Siyag, les postures ne sont pas standardisées mais adaptées par la Kundalini en fonction du karma spécifique de chaque pratiquant. Les kriyas yogiques préparent le corps à l'illumination.** Voir p 11, 15 & entrée "Kriyas, vrittis et votre santé".

MAHAKÂLI



Mahakâli ou "Kâli la Majestueuse" est le nom de la déesse mère suprême dans la tradition hindoue, védique et yogique. Également nommée **Shiva-Shakti**, Elle est la déesse du temps et le pouvoir de création manifesté au sein de la réalité suprême: Shiva. Lorsqu'on vénère la **Kundalini**, c'est elle que l'on adore, Mahakâli* étant le **Divin Féminin, l'agent de transformation conduisant l'âme humaine à la réalisation du Soi et à Moksha**. Les aspects de Shakti-Kundalini sont infinis. En voici quelques uns: Amba (le courage), Lakshmi (la prospérité), Saraswati (la connaissance), Radha (l'amour dévotionnel) etc.

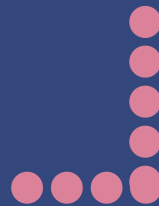
** Mahakâli est communément appelée "Kâli". Ne pas confondre avec le Kali Yuga, l'âge de l'ignorance. Voir l'entrée p 45

Voir les pages 15 et 50, [ce court article](#) en anglais, ou ce livre tout entier!

MOKSHA

Moksha est un mot sanskrit décrivant la libération du cycle sans fin des morts-naissances, donc du karma. Moksha est le résultat de la transformation spirituelle induite par la Kundalini, qui commence par l'acte désintéressé de Shaktipat (éveil de la Kundalini par le Samarth Satguru) et se poursuit tout au long de la sadhana du disciple. En atteignant la réalisation de soi, l'aspirant réalise qu'il est divin. Voir également l'entrée "Khechari Mudra" et ce court article :

L'éveil de la Kundalini

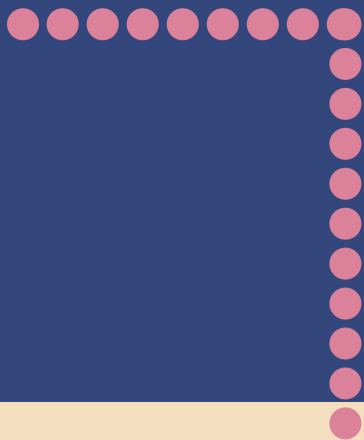


MUDRA

Mudra est un mot sanskrit qui a de nombreuses significations : sceau, outil de marquage, posture du corps. Dans le Tantra, "mudra" désigne un geste rituel de la main effectué pendant le culte. Ces gestes sont symboliques et porteurs d'énergie divine. Dans le Yoga de Guru Siyag, les mudras sont involontaires car déclenchés par la Kundalini pendant la méditation. Voir entrées du glossaire en pages 49 et 22.



Guru Nanak



Guru Nanak (1469-1539) est un réformateur religieux du Pendjab, un poète et le fondateur du sikhisme. Après une expérience mystique intense, il refonde ses enseignements spirituels sur la tolérance religieuse et l'adoration du Divin au-delà de l'Islam ou de l'Hindouisme. Voir p 17





The Nav Naths



Les Navnaths ou Neuf Nath Yogis sont les 9 Sages immortels, Pères du Yoga et 9 premiers Gurus de l'histoire de l'humanité. D'après les écritures anciennes hindoues, Macchindranath (ou Matsyendranath) est initié dans la voie du Yoga par l'Adi Nath, c'est-à-dire le Dieu Shiva lui-même. Shri Adi Nath, Macchindranath et Gorakshnath sont les 3 premiers Gurus. Shri Gangainath, le Guru de Guru Siyag, appartient à la même lignée. Voir p 20, 41



Patanjali



Patanjali est l'auteur des Yoga Sutras, un recueil de 196 aphorismes codifiant les huit piliers ou étapes du Yoga (Ashtanga Yoga), datant vraisemblablement de 400 avant notre ère. Voir "[La pratique du Yoga selon Patanjali](#)".

PRATIBH JNANA

Dans le chapitre "Vibhuti Paad" des Yoga sutras, le Sage Patanjali désigne "Pratibh Jnana" comme étant la connaissance intuitive, pouvoir divin (siddhi) qu'un Yogi finit par atteindre dans le cadre d'une pratique spirituelle soutenue (sadhana).

En pratiquant le Yoga de Guru Siyag avec régularité et sincérité, le disciple atteint Pratibh Jnana, ce qui lui confère le don de vision sur une échelle de temps illimité.

Guru Siyag recommande de traiter tout Siddhi avec respect et détachement, et de rester concentré sur la pratique afin de ne pas nuire à ses progrès spirituels. Voir p 28 et visitez gurusiyagyoga.org pour de plus amples informations sur les bienfaits spirituels du GSY.

SIDDHA

Dans la tradition hindoue, le terme Siddha désigne un être parfait qui a réalisé le Divin, et donc atteint **Moksha**, la libération du cycle des naissances et des morts. Un Siddha est donc libéré du karma, immortel, omniscient et possède des Siddhis ou pouvoirs divins. Pour devenir Siddha, le yogi doit s'adonner à une pratique spirituelle authentique (**Sadhana**) enseignée par son guru et bénéficier de la grâce de ce dernier.

Grâce à sa **Tapasya** ou rigueur de sa pratique spirituelle et à la grâce de Shri Ganagainathji, Guru Siyag est devenu Siddha Samarth Guru. Voir pages 13, 15-17, 25, 27, 28 & 57



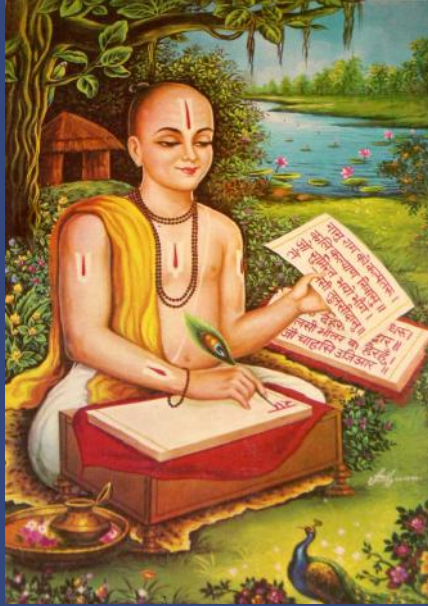
Siyag (Guru)



Shri Ram Lal Ji Siyag, connu sous le nom honorifique de Guru Siyag (24 novembre 1926 - 5 juin 2017) est un yogi et maître spirituel, né dans le village de Palana, au Rajasthan, en Inde. Transformé par une expérience d'illumination vécue à la suite d'un rituel particulièrement austère, il entame une quête mystique qui le conduit à la rencontre de l'ascète Nath Guru Shri Gangainathji. "Baba" Gangainath Ji lui transfère alors sa guruité et fait de lui un Siddha Guru (voir p 41 et 56). L'approche spirituelle de Guru Siyag est moderne, dépouillée de ritualisme ou dogmatisme, c'est-à-dire universelle. Sa méthode repose sur une technique yogique simple: le chant mental du Mantra (Japa) et la méditation. Guru Siyag s'est exprimé très clairement à propos de ses objectifs : "J'ai décidé seul d'élever le Sattva Guna de l'humanité." En d'autres termes, le but du Yoga de Guru Siyag est la transformation divine de l'aspirant. La réalisation du soi (illumination) et Moksha (libération karmique) en sont les étapes cruciales.

SAMARTH GURU

"Samarth" signifie "capable". Un Samarth Guru est donc habilité à mener les aspirants à la réalisation du Soi ou Atmajnana et à la libération karmique, c'est-à-dire **Moksha**. En raison de ses Tapasya, de la rigueur de sa pratique spirituelle et de la grâce de Shri Ganagainathji, Guru Siyag est devenu **Siddha Samarth Guru**. Cette combinaison rare fait également de lui un Satguru, un véritable Guru. Bien qu'un Siddha Guru paraisse ordinaire, il s'agit en fait d'un être extraordinaire, transformé, ayant réalisé le Soi Divin, atteint le sommet de l'évolution, ce qui le rend capable d'éveiller la Kundalini des chercheurs. Un tel guru est dans un état éternel de Chaitanya ou conscience pure, devenant ainsi un canal d'épanouissement de conscience chez les autres. Voir l'entrée "Siddha" & p 57

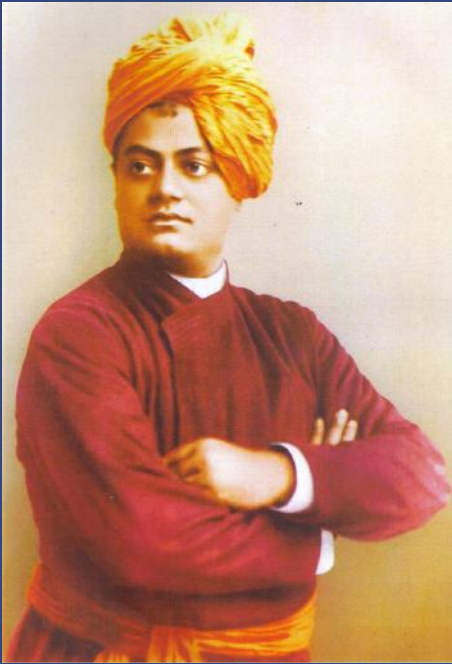


Tulsidas (Goswami)



Goswami Tulsidas (1532 -1623) est un poète, philosophe et saint Vaishnava indien traducteur de l'épopée du Ramayana. Il est également l'auteur de poèmes dévotionnels sublimes (Bakhti)en hindi. On le reconnaît à l'élégance de son écriture. Il est l'inspirateur du livre de Camille Bulcke : *The faith of a Christian: devotion to Hindi and Tulsī*. Voir p 27

Picture: [Wikipedia](#)



Vivekananda (Swami)



Swami Vivekananda (1863-1902) est un moine, philosophe et réformateur hindou qui a œuvré pour la réunion des spiritualités occidentale et orientale. Il fut ardent défenseur de la restauration du lien guru-disciple (Guru-Shishya) pour garantir au cherchant une progression spirituelle authentique. Le point de départ de ce lien spirituel sacré menant le disciple à l'illumination est la Diksha, l'initiation donnée par le guru. Durant sa vie physique, Swami Vivekananda a été le disciple suprême de Guru Ramakrishna. Voir p 5, 22, 31, 35

VRITTIS & GUNAS

Les vrittis sont, selon le Yoga Sutra de Pantajali, le tourbillon de l'activité mentale qui conditionne nos désirs, comportements et habitudes. Les vrittis sont déterminées par les gunas ou qualités de la nature:

- **Sattva**, ce qui est harmonieux, positif, éclairé ;
- **Rajas**, ce qui est passionné, dynamique ; et
- **Tamas**, ce qui est inerte, ignorant, sombre, négatif.

Ces 3 Gunas constituent l'univers manifesté, le pouvoir de Maya ou illusion, et sont présents en chacun de nous dans des proportions relatives. Les Gunas sont la raison pour laquelle nul n'est totalement bon ou mauvais, léthargique ou actif, etc. Le Mantra de Guru Siyag, lorsqu'il est utilisé correctement, impacte directement les vrittis du pratiquant en favorisant le Sattva Guna. Voir p 23

RESOURCES WEB & CONTACT

[Page d'accueil](#) [Plan du site](#) [Contactez nous](#) [Choisir la langue](#) [Partagez vos expériences](#) [Discours vidéo](#)

gssyworld@gmail.com



Le Yoga de Guru Siyag (fr)

[Pratique du Siddha Yoga »](#) [Les bienfaits du GSY »](#) [Guru Siyag »](#) [L'éveil de La Kundalini](#)



Brèves sur le SYGS

La pratique du Siddha Yoga de Guru Siyag (SYGS en français) .. [En savoir plus](#)



Shaktipat

La méditation SYGS est basée sur la philosophie Ashtānga .. [En savoir plus](#)



Kundalini

Ensemble, le chant mental et la méditation vont éveiller la Kundalini. [En savoir plus](#)



Méditation

Asseyez-vous dans une position confortable. .. [En savoir plus](#)

Mise en contexte

L'efficacité saisissante et la simplicité du Yoga de Guru Siyag l'ont rendu très populaire, faisant de lui un mouvement international en soi. Disciples, sympathisants et passionnés des enseignements de Gurudev partagent leur vécu en blogs, vlogs et autres sites web.

Ces nombreuses initiatives témoignent de la vitalité du GSY, mais peuvent rendre l'accès à une information claire difficile pour un débutant.

Voilà pourquoi, pour toute question liée à la pratique ou à la philosophie du Yoga de Guru Siyag, nous vous recommandons de vous rendre sur GURUSIYAGYOGA.ORG/FR



...

GURUSIYAGYOGA.ORG est un site créé, maintenu et mis à jour par des disciples dévoués de Gurudev. Certains d'entre eux ont partagé sa vie physique.

GURUSIYAGYOGA.ORG et ses versions multilingues vous conduiront directement aux réseaux sociaux qui y sont associés.

Vous trouverez une fiche récapitulant les pages web et réseaux sociaux de GURUSIYAGYOGA.ORG en page suivante.

Tout comme ce livre, n'hésitez pas à partager cette fiche avec toute personne en ayant besoin.



GURU SIYAG'S YOGA SUR LE WEB

Select Language Home Sitemap Contact us Videos Share your Experience Download

Guru Siyag's Yoga

*Suivre
Gurudev sur...*



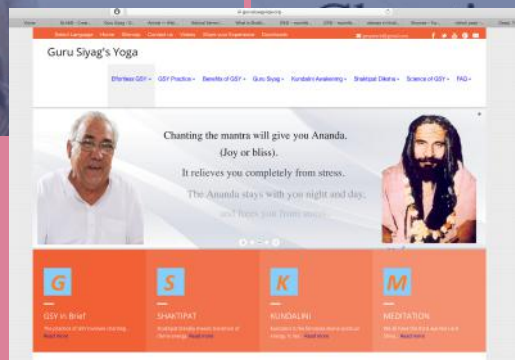
Facebook
@GSYFrance
(en français)



instagram/
gurusiyagsyoga



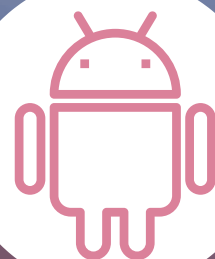
Apple Store



GURUSIYAGYOGA.ORG



Twitter
@SiddhaGuruSiyag



Android

You
Tube

Videos

GSY in Brief

The practice of GSY involves chanting...
[Read more](#)

Shaktipat literally means transition of
divine energy. [Read more](#)

un e-book **gratuit** publié par

GURUSIYAGYOGA.ORG

SAVEZ-VOUS VRAIMENT CE QU'EST LE YOGA?

SHRI RAM LAL JI SIYAG

Ce livre est une transcription illustrée du discours prononcé par Guru Siyag à l'occasion de la fête de Guru Pournima, le 11 juillet 2006 au Rajasthan, en Inde. Transcription et traduction de l'anglais : Jui Pagedar



DIFFUSION LIBRE



GRATUITÉ



INTÉGRITÉ

Ce livre gratuit est soumis à droits d'auteur mais vous êtes libre de PARTAGER, COPIER et REDISTRIBUER son contenu sur n'importe quel support ou format, dans le respect des termes suivants:

- **ATTRIBUTION.** *Guru Siyag veut que son enseignement soit gratuit. La diffusion de ce livre relève toutefois du code de la propriété intellectuelle. Vous devez donc indiquer le nom de l'auteur, fournir un lien vers le site web gurusiyagyoga.org le cas échéant, ainsi que vers ses termes de diffusion en page 3. Il est interdit de modifier le contenu de ce livre ou de laisser penser que toute modification éventuelle serait cautionnée par son auteur ou par les présents termes d'utilisation.*
- **GRATUITÉ.** *Cette licence est NON-COMMERCIALE. Il est interdit d'utiliser le contenu de ce livre à des fins commerciales. Guru Siyag veut que son enseignement soit gratuit.*
- **INTÉGRITÉ.** *Respectez l'intégrité de ce livre. Il est interdit de modifier ou transformer le contenu de ce livre. Il est interdit de diffuser tout contenu modifié de ce livre. Pour le diffuser, respectez son intégrité.*
- *Aucune restriction supplémentaire*

➤ Pour plus d'informations, [contactez-nous](#)

“



J'ai entrepris seul d'élever le Sattva guna de l'humanité et de détruire complètement toutes ses tendances tamasiques. Aucune nation, aucune religion, aucune race ou caste ne peut revendiquer un quelconque droit monopolistique sur moi.

GURU RAM LAL JI SIYAG