

## La Sādhana

"Nous nous réveillons tôt le matin, nous nous levons, nous faisons notre Sādhana de façon à pouvoir nous harmoniser avec la journée, avec une réalité absolue. Affronter la réalité avec la réalité. N'affrontez pas la réalité avec la paresse et la lenteur. Vous ne réussirez jamais. Vous être votre propre ennemi. Vous n'y arriverez pas. Ceux qui veulent se punir eux-même durant la journée, et qui ne veulent pas s'harmoniser avec la réalité en tant que réalité...et qui ne veulent pas se préparer eux-mêmes... ils craignent d'affronter la journée et ils ont cette peur. Ils craignent toujours la Sādhana et ils vont continuer comme ça."

Yogi Bhajan le 07/01/90

Nous répétons, *jappa*, et lisons un texte sacré, le Japji. Nous échauffons notre implication, *tappa*, et pratiquons le Yoga durant une heure. Nous méditons, respirons, très consciemment, une heure durant, *sanja*, en chantant les Mantras que Yogi Bhajan nous a invité à chanter. C'est un Moment dans la Sangat, et cela nous accompagne tout au long de la journée.

L'heure de la Sādhana : en principe, il s'agit de 2h ½ de pratiques, aux "heures ambrosiales", entre le moment où le soleil est encore couché et celui où il est déjà levé.

Pour Narayan, la salle ouvre ses portes à 5:00, la Sādhana débute, elle, à **5:30.**

La Sādhana est une pratique commune, il ne s'agit pas d'un cours. Vous y participez donc sans contrepartie pécuniaire. Lorsque nous avons le temps, nous prenons ensemble le petit déjeuner, chacun peut alors apporter quelques fruits, etc...

Bienvenue !