



• **CENTRE DE LA PAIX UNIVERSELLE** •  
**ETAPES DU SUNYOGA**

• **TRADUCTION FRANCAISE**

- Conformément à l'enseignement de **Sunyogi Umasankar** et **Mahavatar Babaji**
- Dernière mise à jour: 9 Octobre 2018 • 5e édition RC5 (Papier standard Européen 8.27"x11.69", ou 21x29.7cm)



••••• POUR NOTRE FAMILLE UNIVERSELLE •••••

••••• POUR TOUTE L'HUMANITE •••••

••••• Afin de traduire et partager l'enseignement et la préparation au Sunyoga, merci de contacter Jonathan [sunyoga@jonathancharpentier.com](mailto:sunyoga@jonathancharpentier.com)

Traduction et relecture confirmées par l'ensemble des membres de l'association Sunyoga France

**Merci de votre grand intérêt, de votre travail et de votre engagement.**



•soon •bientôt •yскopo •bald •uskoro •наскоро •yдалгый •σύντομα •snart  
 •скopo •wkrótce •pronto •presto •em breve •bráðum •Si dhakhsó ah •Ngokushesha  
 •yakinda •तेज •yaqinda •segera •Ба зyдн •বীজহে •शीघ्र •चॉडे •छेती ची •விசைவில் •با قریب •  
 •באלד •בקרוב •ب •' •ن •tidak lama lagi •すぐに •不久 •sóm •շուտով •ইনইমখাঁ •••••



**Sunyoga • Sunyogi Umasankar • UNIVERSAL PEACE CENTRE**  
 Village: LACHIPUR • Post: HARINAGAR • District: WEST MIDINIPUR • WEST BENGAL, INDIA  
 Sunyogi Umasankar gives Sunyoga, Acupressure, and other workshops all around the world.  
 Visit the official website: <http://www.sunyoga.info>





## L'association Sunyoga France

L'association française est fière d'avoir compilé une version française du document « Etapes du Sunyoga » sur laquelle vous pouvez compter pour votre pratique de Sunyoga. Un cadeau précieux vous est ici offert pour chaque étape de votre pratique. Tous les membres de l'association française Sunyoga ont donné de leur temps, de leur respect et de leur attention, pour rendre ce document aussi parfait que possible.

L'amélioration de cet outil sera aussi possible grâce à vos précieux retours dès 2019.

Le cadeau dont nous parlons vient directement des enseignements de Babaji et d'Umasankar Sunyogi. Pranam à Babaji, Pranam à Umasankar Sunyogi.

## Conditions de jouissance et de diffusion de ce document :

### "Etapes du Sunyoga"

- 1) La personne qui reçoit directement ce document de l'association Sunyoga France a le droit d'en jouir pour elle-même.
- 2) Elle a droit de diffusion suite à 2 stages de Sunyoga avec Sunyogi et un minimum d'un an de pratique. La diffusion est possible à tout stagiaire initié par l'association Sunyoga sur le territoire français sous forme matérielle (papier), ou sur demande expresse d'une personne ayant au moins fait un stage avec Sunyogi sous forme électronique (pdf).

Merci de suivre ces règles en conscience. Pour tout usage différent des deux points ci-dessus, merci de contacter notre association.

## Avant-propos

**Ne pratiquez qu'après avoir reçu les instructions d'un pratiquant expérimenté officiellement reconnu et accrédité par Sunyogi Umasankar.**

Liste des enseignants responsables par pays sur la dernière page.

Engagez-vous pour pratiquer au mieux. Essayez de pratiquer quotidiennement au même moment et au même endroit.

**Pour une méditation de qualité, chaque étape est importante.** « Practice makes it perfect ».





## Amitié et Abandon

Bienvenue à la méditation au soleil. Nous devons nous focaliser sur **l'amitié avec le Soleil et avec la Nature**. Nous allons regarder le Soleil à partir du point central entre les sourcils, et ce, à quelques centimètres au-dessus du Soleil. Et créer la relation d'amitié. La clé essentielle est **la relation d'amitié et d'abandon au divin**. Autant que possible, descendre la tête et autant que possible lever les yeux en focalisant à partir du point central entre les sourcils. Quelquefois il se peut que nous ayons peur, pensant que regarder le soleil endommage nos yeux. Mais ce n'est pas vrai. Si on regarde avec notre égo cela pourrait créer des dommages. Mais si nous faisons **l'amitié** cela ne créera jamais de dommage. Donc toujours se souvenir que **l'amitié** est notre clé. Alors, êtes-vous prêt à faire l'amitié avec le Soleil, avec la Nature ? Premièrement nous devons préparer notre mental et ensuite nous regarderons le Soleil.

## Début

0. • Retirez vos lunettes. Si vous avez des lentilles, vous avez le choix de les garder ou de les enlever.

- **Asseyez-vous selon votre posture préférée. Si vous pouvez vous asseoir en padmasana (posture du lotus) c'est bien. Si vous ne pouvez pas, vous pouvez vous asseoir dans n'importe quel asana, dans la position la plus confortable pour vous, sur une chaise si nécessaire, afin de rester assis au moins une demi-heure. Colonne vertébrale droite, le corps détendu.** [S'asseoir à un endroit dos droit, le corps immobile est appelé "asana" comme expliqué dans le livre électronique "Essence of Sunyoga" chapitre 3, Asana, Edition Ali Ribelli Edizioni, Juin 2018. Au début, vous pouvez simplement vous asseoir en tailleur. Il est important que vous soyez confortable car si votre corps n'est pas confortable, vous ne pouvez pas vous concentrer. Le corps doit être détendu et dans une position confortable. Les asanas plus classiques ou plus idéaux viendront au fur et à mesure d'une pratique assidue. L'asana deviendra automatique et confortable dès que le corps sera prêt pour cela.]

- **Fermez vos yeux** quelques instants pour préparer votre mental.

1. **Donnez du respect, Pranam**, à vos parents biologiques à travers le cœur qu'ils soient vivants ou qu'ils aient quitté leur corps.
2. **Donnez du respect, Pranam**, à vos gurus, gardiens, enseignants et à toutes personnes desquelles vous avez appris quelque chose, qu'elles soient plus jeunes ou plus âgées, ennemies ou amies. Donnez-leur du respect à tous du fond du cœur.
3. **Donnez du respect, Pranam**, à vos idoles et à ceux en qui vous croyez. **Donnez du respect** à Mahavatar Babaji, Seigneur Jésus, Seigneur Buddha, Prophète Mohamet, aux déités et gurus de toutes religions. **Donnez du respect** du fond du cœur à toutes les personnes nobles de ce monde en qui vous avez confiance.





4. **Ressentez** que toutes les créatures vivantes dans ce monde sont les membres d'une même famille. Tous les êtres : les êtres humains, les insectes, les animaux, le royaume des plantes. Tous, de toutes les castes, couleurs, croyances, genres, âges, pays, religions. Nous sommes les membres d'une même famille. Amour à tous.
5. **Questionnez-vous sur vous -même pour obtenir vos propres réponses.**
  - Qui suis-je ? Qui suis-je ?
  - Qu'est-ce que je veux ?
  - Pourquoi je le veux ?
  - Quel est le but de la vie ?
  - Quelle est la relation entre ce que je veux et ce que je suis en train de faire maintenant ?
  - Pourquoi suis-je sur cette Terre Mère?

Posez-vous les questions encore et encore. N'attendez pas de réponse. La réponse viendra au bon moment lors de l'étape du Samadhi.

6. **Soyez en expansion jusqu'au Soleil** pour créer l'amitié avec le Soleil. Avec une ferme détermination :

- OUI je peux vraiment créer l'amitié divine avec le Soleil !
- Je dois vraiment créer l'amitié avec le Soleil divin !
- Même si je meurs, je créerai vraiment l'amitié avec le Soleil !

7. **Ressentez que le Soleil est le meilleur ami de notre vie.** Soyez prêt à parler avec votre cœur. A regarder le soleil avec des yeux ouverts. Pour créer l'amitié, l'amitié avec le Soleil.
8. **Lentement ouvrez vos yeux.** Regardez quelques centimètres au-dessus du soleil. Autant que possible, essayez d'abaisser votre tête. Autant que possible, essayez de relever les yeux. Vous regardez à partir du point central entre vos sourcils. Visage détendu, corps relâché, mental relâché, et le visage souriant. Maintenant créez l'amitié, créez l'amitié avec le Soleil. Vous pouvez cligner des yeux par moments, et à nouveau gardez les yeux ouverts.

[Si le Soleil est haut dans le ciel, vous pouvez incliner votre tête vers le haut. Essayez de ne pas cligner (gardez vos yeux ouverts). Des larmes de purification peuvent couler sur votre visage. Quand vous vous sentez confortable, descendre vos yeux au même niveau que le soleil. Temps de méditation en restant avec le Soleil : à partir de 30 minutes c'est bien.]

## **Lentement, fermez les yeux**

9. **Lentement, fermez les yeux.** Lentement, fermez les yeux.
10. **Serrez, serrez vos yeux.** Serrez fort, fort, fort. Relâchez doucement. N'ouvrez pas vos yeux. A nouveau. Serrez vos yeux. Serrez vos yeux. Serrez fort, fort, fort. Relâchez doucement. Gardez





vos yeux fermés. Une nouvelle fois. Serrez vos yeux. Serrez vos yeux. Serrez vos yeux. Serrez fort, fort, fort. Relâchez doucement. N'ouvrez pas vos yeux.

11. **Les yeux naturellement fermés, concentrez-vous sur le point entre les sourcils.** Il y a une lumière magnifique, une très belle vibration, appréciez !
  
12. **En gardant les yeux fermés, frottez vos mains jusqu'à créer le maximum de chaleur possible à la surface des paumes.** Chauffez, chauffez, chauffez vos paumes, épousez au mieux les orbites osseuses de vos yeux avec les paumes de vos mains de manière à avoir le plus grand contact. Restez ainsi quelques secondes. Recevez le prana de vos mains dans vos yeux. Lentement faites glisser vos doigts le long du visage, et massez les paupières. Recommencez deux fois ou autant de fois que vous aurez envie pour faire du bien à vos yeux.
  
13. **Relâchez vos mains, inclinez votre tête jusqu'au sol et faites pranam au Soleil. Remerciez le Soleil de nous offrir une belle vie, une très belle expérience.** Priez le Soleil pour la Paix, la Prospérité, la Sagesse, la Santé, l'Amour inconditionnel et l'Illumination. Priez pour chacun, pour nous tous, pour toute l'humanité, envoyez vos bons vœux. Priez maintenant le Soleil divin, pour brûler toute l'obscurité de nos vies, tous les aspects négatifs, le jugement négatif, le karma négatif. Purifie-nous, donne-nous la Paix, la Prospérité, la Sagesse, la Santé, l'Amour inconditionnel et l'Illumination. Vous pouvez maintenant faire une prière personnelle.
  
14. **Lentement redressez-vous,** lentement asseyez-vous, lentement, doucement, ouvrez vos yeux et détendez-vous. Mettez-vous en shavasana (posture du cadavre).





## Shavasana

[Shavasana est nécessaire pour assimiler et stocker toute l'énergie reçue du Soleil. Le temps alloué à Shavasana peut être équivalent au temps consacré à la méditation au soleil pour apprécier et prendre le temps de vous abandonner, l'idéal étant de respecter au maximum vos ressentis au niveau des timing]

15. **Les yeux fermés, allongez-vous sur le dos** avec un écart au niveau des pieds entre 15 et 20cm et détendez-vous. Étirez-vous. Trouvez la meilleure position au sol, et pour cela étirez-vous autant que vous le sentez nécessaire. Les mains détachées du corps. Laissez vos mains le long du corps, les paumes des mains tournées vers le sol. Le visage faisant face au ciel. Les yeux fermés. Chacune des articulations du corps complètement relâchée et détendue.
16. **Amenez votre conscience** à vos orteils. Ressentez que votre conscience est dans vos orteils.
17. **Remontez la conscience** depuis les orteils jusqu'aux articulations des chevilles, des genoux, des hanches. Ressentez que vous n'êtes conscient que de la partie du corps située au-dessus des hanches.
18. **Remontez la conscience** vers le coccyx, la colonne vertébrale, puis au chakra Muladhara, au chakra Svadhishthana, aux reins, aux intestins, à l'estomac, au nombril, chakra Manipura, au foie, à la vésicule biliaire, au cœur, au chakra Anahata. Ressentez que vous n'êtes conscient que de la tête, du cou, de la poitrine et des bras.
19. **Remontez la conscience** du chakra Anahata vers les poumons, la poitrine, le cou.
20. **Remontez la conscience** depuis l'extrémité des doigts vers les articulations des poignets, des coudes, des épaules, de la nuque, vers le chakra Visuddha au niveau de la gorge. Ressentez que vous n'êtes conscient que de la tête et du cou.
21. **Remontez la conscience** depuis le cou vers la bouche, le nez, les oreilles, les yeux, le Chakra Ajna, la glande pinéale, la glande pituitaire, le cervelet, le cerveau, le chakra Sahasrara au sommet de la tête. Ressentez, votre conscience n'est plus que dans le chakra Sahasrara. Votre conscience est le chakra Sahasrara.
22. **Maintenant projetez la conscience hors du corps.** Votre conscience est hors du corps. Vous observez votre corps physique tel un corps immobile allongé sur la terre mère. Ressentez que la présence de votre conscience entoure simplement votre corps de l'extérieur.
23. **Remontez la conscience** jusqu'au soleil. Ressentez votre conscience à l'intérieur du soleil. Rechargez-vous depuis le soleil. Rechargez votre corps globalement. Guérissez-vous globalement, puis recommencez aussi longtemps que nécessaire. Puis, observez tous les





organes, toutes les parties du corps depuis le Soleil. Dans le cas où un organe ou une partie du corps se fait ressentir, observez-le plus longuement depuis le Soleil. Observez simplement, acceptez-le, rechargez cet organe depuis le soleil, guérissez cet organe. Prenez le temps nécessaire de balayer tous les organes pour lesquels vous ressentez quelque chose.

24. **Lentement, ramenez la conscience** depuis le soleil jusqu'au chakra Sahasrara. Lentement, ramenez la conscience depuis le Soleil jusqu'au chakra Sahasrara, vers le cerveau, le cervelet, la glande pituitaire, la glande pinéale, le chakra Ajna, les yeux, les oreilles, le nez, la bouche. Prenez conscience de l'ensemble de la tête. Observez attentivement avec douceur. Ramenez la conscience vers le chakra Visuddha, le cou, les épaules, les coudes, les poignets, l'extrémité des doigts.
25. **Ramenez la conscience** du chakra Visuddha vers la poitrine, les poumons, le chakra Anahata, le cœur, la vésicule biliaire, le foie, le chakra Manipura, l'estomac, les intestins, les reins, chakra Svadhishtan, chakra Muladhara, les articulations des hanches, des genoux, des chevilles, des orteils. Maintenant lentement, bougez vos mains, vos jambes et vos doigts de pieds.
26. **Maintenant la conscience est à l'intérieur du corps physique.** Vous observez votre corps physique depuis votre nouvelle conscience divine fraîchement rechargée. Prenez le temps d'observer tous vos organes, toutes les parties de votre corps depuis cette nouvelle conscience intérieure divine. Dans le cas où un organe ou une partie du corps se fait ressentir, observez-le plus longuement depuis votre nouvelle conscience divine intérieure. Et rechargez-vous, guérissez-vous depuis votre conscience intérieure divine.
27. **Maintenant lentement, bougez vos mains et vos jambes.** Et tournez-vous doucement sur le côté gauche. Tournez sur votre côté gauche. Prenez quelques respirations naturelles et restez dans cette position aussi longtemps que nécessaire jusqu'à ce que vous vous sentiez bien.
28. **Lentement ré-asseyez-vous tout en gardant les yeux fermés.** Doucement lentement, asseyez-vous, yeux fermés. Et doucement, lentement, ouvrez vos yeux. Doucement, lentement, ouvrez vos yeux.
29. **Donnez du respect Pranam au Soleil.** Offrez vos remerciements au Soleil. Remerciez le Soleil pour son aide. Remerciez la bienveillante Nature de nous offrir cette belle opportunité de méditer avec elle.





## Pour plus d'information

**Livres de Sunyogi**, Version électronique Editions **Ali Ribelli Edizioni**, Juin 2018 sur Amazon en format Kindle :

<https://www.amazon.fr/Essence-Sun-Yoga-Sunyogi-Umasankar-ebook/dp/B07DKXZ7WK>

sur KOBO en format kobo ouvrable par l'application de Kobo et par Adobe digital edition :

<https://www.kobo.com/de/en/ebook/essence-of-sun-yoga?changeLanguage=True>

<https://www.adobe.com/fr/solutions/ebook/digital-editions/download.html>



### Sunyoga International

Merci de visiter <http://sunyoga.info/> ou contactez directement Sunyogi [sunyogiindia@gmail.com](mailto:sunyogiindia@gmail.com) pour les enseignements et stages dans le monde entier. Egalement, contacter l'organisateur ou l'enseignant Sunyoga de votre pays, approuvé par Sunyogi. Liste disponible ici :

<http://sunyoga.info/sun-yoga/sun-yoga-teachers/>

Pour une aide à la méditation, vous pouvez contacter :

#### Sunyoga USA

Jonathan +1 612-670-2264

#### Sunyoga France

Paris	Anne	+33 6 65 28 68 07
Bourgogne et Champagne	Carole	+33 6 09 16 16 22
PACA	Hélène	+33 6 79 83 62 59
PACA Montpellier	Sébastien	+33 6 11 22 62 16
Région Auvergne	Dominique	+33 6 17 79 38 88
Grand Est	Olivier(68)	+33 6 06 72 68 53 & Michael (67) +33 6 50 22 93 89
Bretagne Normandie Pays de Loire	Nadine	+33 6 88 23 80 50 & Sébastien +33 6 86 72 29 50

#### Sunyoga Suisse francophone et germanophone

Olivier +33 6 06 72 68 53

