

## LES DIX CORPS

« Les gens s'identifient avec leur corps physique et pensent à eux en termes physiques, voire au mieux comme un corps physique et un esprit. La vérité est que l'être humain est composé de 10 corps : 1 corps physique, 3 corps mentaux et 6 corps d'énergie. Les Dix Corps sont des aptitudes puissantes du psychisme avec chacun des dons spécifiques qui se manifestent quand ils sont forts et certaines faiblesses qui font surface quand elles sont faibles. Votre calibre se détermine par l'équilibre de vos Dix Corps. Vous pouvez renforcer n'importe lequel des Dix Corps en développant la capacité à identifier quel corps est déséquilibré et ensuite en pratiquant la technologie adéquate (posture, kriya, mantra, méditation) pour renforcer ce corps. La racine de toute maladie existe d'abord dans un de ces corps spirituels ou d'énergie avant qu'elle ne se manifeste à l'extérieur. Ainsi en renforçant et en équilibrant les Dix Corps, on peut améliorer sa santé. Le Kundalini Yoga, avec ses kriyas systémiques, travaille à équilibrer et à activer les Dix Corps. Ainsi une pratique régulière et sincère de Kundalini Yoga est une façon intelligente de travailler sur les 10 corps en une seule fois ! Yogi Bhajan extrait du livre « Comprendre son incarnation » de Tera Singh

### TABLEAU RÉCAPITULATIF

CORPS	MANIFESTATION NÉGATIVE	MANIFESTATION POSITIVE	VERTU
L'ÂME	Non-crétatif Trop intellectuel	Créateur Coeur plus que la tête	Humilité
MENTAL NÉGATIF (Protecteur)	Trop contracté incapable d'évaluer le danger	Contenu Calcule le danger Distinction	Obéissance Retenue
MENTAL POSITIF (Projectif)	Sans limite Injection de pensées empoisonnées	Expansif lumière où il n'y a pas d'espoir	Égalité
MENTAL NEUTRE (Méditatif)	Forte tête Réactif	Neutre Intègre Sensible	Service
CORPS PHYSIQUE	Avide, jaloux Compétitif	Équilibré Capacité de sacrifice	Auto-sacrifice

LIGNE D'ARC	Trop protecteur facilement influençable	Concentré Intuitif	Justice
AURA	Paranoïaque Manque de confiance en soi	Élévation Édifiant	Compassion
CORPS PRANIQUE	Peureux Léthargique	Intrépide Motivé	Pureté
CORPS SUBTIL	Crédule Maladroit	Sensible, subtil Intuitif, sophistiqué	Calme
CORPS RADIANT	Inefficace, timide Isolé	Royal Noble Inébranlable	Courage royal
11ème INCARNATION	Fanatique	Maîtrise Vision divine Voit Dieu en tout	Infini Flexible

1. **L'ÂME** « Le cœur prime sur la tête » HUMILITÉ, CRÉATIVITÉ

***Ma vie est-elle le flux créateur du but de mon âme ?***

***Est-ce que j'agis à partir du cœur ?***

Votre Âme est votre essence divine, votre infinité, votre vérité intérieure fondamentale.

L'Âme s'exprime par le cœur. Quand vous vous abandonnez à votre âme et lui obéissez, vous êtes tellement connecté à votre propre infinité que vous pouvez vous reposer dans le flux de l'énergie divine et l'utiliser pour créer de la beauté dans votre vie.

Quand vous agissez avec votre Âme, vous agissez avec le cœur et non avec la tête. Vous devenez humble et créatif, heureux et serein.

*Clef d'équilibre : Ouvrir le cœur, éveiller la Kundalini*

Les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> corps sont des corps mentaux, les trois mentaux fonctionnels :

2. **LE MENTAL NÉGATIF** (protecteur) « Se languir d'appartenir » MAINTIEN, OBÉISSANCE

***Puis-je déterminer s'il y a danger dans une situation donnée ?***

***Que dois-je considérer ?***

Le mental négatif vous permet d'exprimer la créativité de votre Âme avec la possibilité de contenir, de donner forme et de discerner. Il instille en vous une envie d'appartenance qui dans son expression la plus élevée vous connecte profondément à votre propre divinité. Il vous donne la patience d'obéir à votre guidance intérieure.

Il vous met en garde contre les dangers d'une situation.

Trop fort il peut vous empêcher de vous réaliser en vous empêchant d'agir et d'aller de l'avant. Sous-développé, votre désir d'appartenance peut vous amener à développer des relations inopportunes, autodestructives. En vous laissant influencer par les autres, vous n'êtes plus suffisamment centré en vous même.

*Clef d'équilibre : valoriser votre discipline. Développer consciemment des relations d'intégrité*

### **3. LE MENTAL POSITIF**(expansif) « Diabolique ou divin » ÉGALITÉ, POSITIVITÉ

*Est-ce que je m'ouvre à toutes les possibilités que la vie a à offrir ?*

*Est-ce que je les laisse entrer dans ma vie ?*

Le mental positif voit l'essence positive de toute chose et de tout être. Il est expansif et ouvre la porte aux ressources. Il vous donne une forte volonté et vous permet d'utiliser facilement et humblement votre pouvoir. Il vous rend naturellement joueur et optimiste et vous donne un bon sens de l'humour. Il rend votre communication forte et directe.

Si votre mental positif est faible, ce sera comme recevoir une dose quotidienne de poison. Vous pourriez être submergé par l'entrée de votre mental négatif qui déprime et paralyse. Vous pourriez être en colère, intolérant, ou hésiter à utiliser votre pouvoir, votre propre chaleur parce que vous avez peur de la responsabilité que cela apporte ou peur d'en abuser.

*Clef d'équilibre : Renforcer le centre du nombril. Augmenter le respect de soi. Utiliser des affirmations positives.*

### **4. LE MENTAL NEUTRE** (méditatif) « Coupe de prière» SERVICE, COMPASSION, INTÉGRATION

*Est-ce que je me permets de percevoir et d'agir sous la conduite de ma Sagesse intérieure ?*

Le mental neutre ou méditatif est la mentalité ultime du « gagnant gagnant ». Vous regardez le jeu de la vie avec compassion. Le mental neutre évalue la matière que vous envoie votre mental négatif et votre mental positif (ainsi que le reste des 10 corps) et vous donne des conseils dans les 9 secondes qui suivent. Il a une qualité très intuitive et vous permet d'avoir accès à votre âme. Il est l'écho de votre âme.

S'il est faible vous aurez des difficultés à prendre des décisions. Vous aurez l'habitude de vous sentir victime de la vie parce que vous ne saurez pas comment intégrer vos expériences et leur trouver un sens. Vous éprouverez des difficultés à voir au-delà des polarités de la vie sur Terre et à vous accorder avec le grand schéma cosmique des choses.

*Clef d'équilibre : Méditer*

### **5. LE CORPS PHYSIQUE** « Enseignant/Équilibre» SACRIFICE, ÉQUILIBRE, ENSEIGNANT

*Est-ce que j'utilise ma force et mes qualités pour le bien de tous ?*

Le corps physique est le temple où les 9 autres corps jouent leur rôle. Il vous donne la capacité de vous sacrifier, de rendre la vie sacrée. Il vous permet d'équilibrer tous les domaines de votre vie, il en est la manifestation et le point de rencontre. Quand il est fort il représente l'enseignant capable de saisir des abstractions et de les expliquer à tous, de tout âge, de toute intelligence, quelque soient les modes de vie, et qui est capable de rendre à ces informations une forme terrestre et concrète. Grâce au 5<sup>ème</sup> corps on va préférer le dharma au karma.

S'il est faible vous pouvez être en colère, avide, jaloux, compétitif, ingrat. Votre réalité intérieure et extérieure sera en déséquilibre. Vous aurez des difficultés à vous exprimer verbalement et vous vous sentirez effrayé à l'idée d'être dans la peau d'un enseignant.

*Clef d'équilibre : Pratiquer régulièrement. Enseigner. « Votre volonté est ma volonté Oh Seigneur »*

**6. LA LIGNE D'ARC** « Une personne en prière » JUSTICE, PROTECTION, PROJECTION  
***Suis-je capable de manifester mes buts ? Est-ce que je le fais avec intégrité ?***

La ligne d'Arc va d'un lobe d'oreille à l'autre, à travers la ligne des cheveux et des sourcils. C'est votre halo et le noyau de l'aura. Les femmes ont une seconde ligne d'Arc qui va d'un mamelon à l'autre. La ligne d'Arc est votre projection, votre radiance. Elle vous donne la capacité de vous centrer, de vous concentrer, de méditer. La ligne d'Arc associée à la glande pituitaire, régule le système nerveux et l'équilibre glandulaire, protégeant ainsi votre centre du cœur.

Vous pouvez utiliser l'intuition de votre sixième centre pour vous protéger, pour gérer le stress de la vie sans pour autant fermer votre cœur. Le pouvoir de projection du 6<sup>ème</sup> corps vous aide à manifester ce que vous voulez dans votre vie. « Je suis, je suis » c'est la ligne d'Arc.

C'est le point d'équilibre entre le monde physique et le monde cosmique.

Si votre ligne d'Arc est faible, vous pouvez devenir protecteur à l'excès et facilement influençable. Vous pouvez avoir des déséquilibres glandulaires qui peuvent mener à de l'inconsistance dans les humeurs et le comportement. Vous pouvez être facilement distrait et incapable de manifester vos prières. Il se peut que vous ne puissiez pas utiliser votre intuition pour vous protéger.

*Clef d'équilibre : Éveiller la glande pituitaire, le 3<sup>ème</sup> œil.*

**7. L'AURA** « Plate-forme d'élévation » PITIÉ, SÉCURITÉ, AMOUR

***Est-ce que je sens de la sécurité dans l'Amour universel ?***

***Est-ce que je m'élève et élève les autres spontanément ?***

L'Aura est le champ magnétique qui entoure votre corps de la même manière que les champs magnétiques de la Terre l'enveloppent. Quand il est fort, il agit comme un récipient de votre force vitale et permet à cette force de vie de vous élever au niveau où vous vous sentez confiant et en sécurité. C'est de cette position de sécurité que vous pouvez traiter les autres avec compassion et que votre présence même peut élever qui que ce soit.

L'Aura est votre protection, votre bouclier. Il peut attirer le positif et repousser le négatif des gens, des situations et des maladies. Si votre Aura est faible, vous pouvez devenir paranoïaque et manquer de confiance. La négativité peut pénétrer dans le psychisme et dans le corps physique. Toute maladie rentre d'abord dans l'Aura, aussi en soignant d'abord votre aura et en la maintenant forte, la maladie ne pourra pas pénétrer votre corps physique.

*Clef d'équilibre : Méditer. Porter des vêtements blancs de fibres naturelles.*

**8. LE CORPS PRANIQUE** « du fini à l'infini » PURETÉ, ÉNERGIE, INTRÉPIDITÉ, AUTO INITIATION

***Est-ce que j'embrasse la vie sans aucune peur ?***

***Ai-je assez d'énergie pour accomplir mes buts ?***

Par votre respiration, votre corps Pranique apporte constamment la force de vie et l'énergie dans votre système. Ce qui vous permet de vous sentir intrépide, pleinement vivant et à l'unisson avec toute la création. Quand votre corps Pranique est fort et que votre respiration

est profonde et détendue, rien ne peut vous déranger. Vous vous auto motivez et avez assez d'énergie pour réaliser vos buts.

Toute maladie commence par un déséquilibre dans le corps Pranique. Si votre 8<sup>ème</sup> corps est faible vous pouvez avoir un niveau constant d'anxiété et de fatigue chronique. Vous pouvez essayer d'obtenir de l'énergie grâce à la nourriture ou à des stimulants. Vous pouvez être craintif et sur la défensive.

*Clef d'équilibre : Pratiquer tous les pranayamas.*

#### 9. LE CORPS SUBTIL « Maîtrise ou mystère » CALME, SUBTILITÉ, MAÎTRISE

***Suis-je subtil et sensible : puis-je pénétrer au-delà de la superficialité ?***

***Quel est le but réel de la vie ?***

Votre corps subtil vous aide à voir le jeu universel et sublime qui existe derrière les réalités immédiates de la vie. Quand votre corps Subtil est fort, vous avez une grande finesse et un calme puissant. Rien pour vous n'est mystère dans la vie. Vous apprenez rapidement et maîtrisez facilement les situations. Vous êtes capable d'entrer dans une pièce et de savoir intuitivement ce qui s'y passe.

Le corps Subtil et l'Âme sont intrinsèquement connectés. Le corps Subtil transporte l'Âme au moment de la mort.

Si votre 9<sup>ème</sup> corps est faible vous pouvez être naïf et facilement dupé, involontairement cruel ou dur dans vos discours ou comportements. Vous pouvez être agité parce que vous manquez de cette paix qui vient quand tout se déroule comme ça doit se passer.

*Clef d'équilibre : Faire n'importe quelle méditation ou kryia pendant 1000 jours.*

#### 10. LE CORPS RADIANT « Tout ou rien » COURAGE ROYAL, RADIANCE, NOBLESSE

***Ma vie est-elle un exemple de courage, de royauté, de créativité ?***

Le corps radiant vous donne la royauté spirituelle et la radiance. Sa force vous rend courageux face à n'importe quel obstacle. Vous manifestez une présence magnétique qui commande le respect de tous ceux qui vous connaissent. Vous abordez la vie avec l'attitude du « tout ou rien » et vous vous donnez toujours à 110%. Yogi Bhajan appelait le 10<sup>ème</sup> corps le « un de plus » parce que c'est le 1, votre Âme, plus votre radiance.

Si votre 10<sup>ème</sup> corps est sous-développé, vous pouvez avoir peur des conflits, vous pouvez être intimidé par le regard des autres car vous avez peur de l'énergie et de la responsabilité qui va de pair avec la reconnaissance de votre noblesse intérieure. Vous pouvez vous sentir inefficace et incapable de traverser certaines situations.

*Clef d'équilibre : l'engagement. Garder les cheveux longs.*

#### 11. LA 11<sup>ÈME</sup> INCARNATION

L'Union Parallèle « Infinité »

***Mon identité est-elle Sat Nam ?***

***Est-ce que je permets à l'Infini de s'écouler à travers moi ?***

Le 11 représente le courant du son, la source de l'Infini, dont tous les mantras sont originaires. Yogi Bhajan disait « Quand le Dieu en vous et l'humain en vous sont à l'unisson, alors vous êtes un 11. Vous n'avez aucune dualité, vous avez la vision divine et la vérité émane de vous. Vous n'avez rien à chercher à l'extérieur de vous. Les diamants sont tous en vous – vous êtes riche à l'intérieur, vous ressentez la satisfaction et le contentement. » Dans cet état de pure conscience, vous avez la capacité de voir tous les événements comme le jeu de Dieu et vous reconnaissez Dieu en tout. Vous pouvez diriger à volonté le jeu des 10 corps. Vous pouvez diriger toutes les parties de votre être depuis un espace impersonnel, expansif, qui permet à l'Infini de s'écouler en vous à tout moment. « Si à un moment quelconque,

vous mésusez de votre pouvoir spirituel, vous deviendrez négatif, fanatique, sans compassion, ce qui est le signe de l'égoïsme suprême car la réalité de la vie est l'altruisme.»

Extraits du livre « The Aquarian Teacher »