

LA959 A10224 - La beauté de l'équilibre créé par soi-même.

Yogi Bhajan, Ph.D. - 24 février 2001.

2001 - Los Angeles, CA, USA. Le yoga est l'union du Soi avec l'Infini. Les professeurs de Kundalini Yoga doivent porter les étudiants avec un grand respect et une discipline ferme. Beaucoup ne peuvent être disciplinés par le yoga car ils considèrent le yoga comme une activité supplémentaire. Le Kundalini Yoga crée des personnes qui ne peuvent nier qu'elles sont des étudiants de yoga. Ils ne peuvent nier qu'ils ont un professeur. Pour dire que vous appartenez à quelqu'un, vous devez donner votre identité. Une fois que vous avez donné votre identité, vous devenez une non-identité, et vous pouvez vous fondre dans l'Identité Infinie. Dès que vous parvenez à une nouvelle identité, vous devenez une non-identité pour le reste du monde, qui vous accepte comme anormal, car les anges et Dieu sont anormaux. Une fois que vous l'acceptez, le travail est fait et vous pouvez être poussé dans une réalité projective absolue, où vous devenez "Je suis, je suis". C'est l'ère du Verseau, où les gens se reconnaîtront en tant qu'êtres humains sensoriels, et non par leur visage, leurs traits, leur couleur, leur statut ou leur religion. Dans l'ère du Verseau, les gens se rencontreront avec un flux sensoriel, psychique, au-delà de toute barrière et de toute considération de richesse. Lorsque nous rencontrons une personne célèbre, nous voulons une photo. Quelle est la différence entre la photographie d'une personne célèbre et votre photographie ? Lorsque vous ne ressentez aucun autre honneur que votre propre honneur, vous êtes un honneur. Cette dignité, qui donne la divinité et la grâce, vient lorsque vous vous connaissez, lorsque votre esprit connaît votre esprit, et lorsque vous vous connaissez, vous êtes sans peur. Vous n'êtes attaché à rien. Dans un état de Shuniya, zéro, où vous avez tout et rien, vous devenez Krishna. Lorsque vous avez le soleil et la lune en même temps, vous devenez Rama - Ra, le soleil, Ma, la lune. Lorsque vous avez la totalité et l'identité en même temps, vous êtes Sat Nam, votre véritable moi. Malheureux sont ceux qui cherchent l'appréciation des autres - ils n'ont pas de divinité ! La divinité, c'est savoir que Dieu vous a fait. Appréciez vous, soyez gentil avec vous, soyez conscient de vous, prenez soin de vous. Faites attention à vous, et vous n'aurez pas de problèmes. La vie est une pure beauté créative. Ne la gaspillez pas ! Demandez à ceux qui n'ont pas d'yeux ce que sont les yeux. Demandez à ceux qui n'ont pas d'oreilles ce que sont les oreilles. Le yoga est l'amour et l'affection entre vous et vous-même. Il n'y a pas besoin d'être inquiet ou tendu. Lorsque vous étiez enfant, quelqu'un s'occupait de vous et vous prenait dans ses bras. Vous n'aviez aucune inquiétude. En grandissant, vous avez perdu cette innocence et ce naturel. La nature, Prakirti, cet univers, ne servent que ceux qui sont naturels. Une fois que Prakirti vous sert, vous aurez le contact de Purkha, l'Infini. Dans le Kundalini Yoga, vous êtes ciselé et mis dans un état de soi équilibré afin que Ida, Pingala et le corps entier puissent passer par le canal central d'énergie, Shushmana, à l'unisson avec la micro-conscience et la micro-existence projetées. Votre moi moléculaire pourra alors décharger son champ électromagnétique dans votre propre système solaire, votre Shashara, au sommet de votre crâne. Faisons-le !

LA0959 MEDITATION - Créer l'équilibre. Asseyez-vous droit les jambes croisées, les épaules équilibrées. Tendez le bras droit vers l'avant à un angle de soixante degrés, paume vers le bas, et levez le bras gauche droit, paume vers l'avant. Les yeux sont fermés. Faites la respiration du feu. Continuez pendant 11 minutes. Pendant les 4 dernières minutes, faites une respiration de feu puissante et dans la dernière minute, donnez tout ce que vous avez. Pour finir, inspirez profondément, tenez bon et serrez votre corps. Expirez puissamment. Inspirez profondément, tenez bon et serrez votre colonne vertébrale autant que vous le pouvez. Expirez en canon. Inspirez profondément, retenez votre souffle et soulevez votre corps en vous étirant vers le haut. Expirez et détendez-vous.



Vous devez vous ré-énergiser, vous recharger et vous remettre en question pour vous connaître. Avec l'angle du bras droit vous vous inclinez, avec la main gauche tenue droite vers le haut vous élevez votre antenne, et avec le souffle du feu vous ouvrez tous les chakras et brûlez votre karma ! Le corps va s'équilibrer. Une fois que vous êtes équilibré, vos pensées, votre projection et vos progrès s'amélioreront. Pendant la méditation, différentes parties du corps seront douloureuses parce que tout s'équilibre. Vous ne devez pas abandonner. Montrez votre force et votre confiance en vous. C'est ça le yoga ! C'est ça la beauté ! Si le corps dit : "Alléluia, je vais m'arrêter", dites : "Non, je ne te laisserai pas faire. Tu es mon corps. Reste avec moi maintenant !" Remontez cette énergie de réserve, la Kundalini. Acceptez le défi ! Cette méditation travaille sur le système nerveux central pour vous donner un nouveau demain. Vous perdrez beaucoup de peurs. Vous serez surpris demain matin. Beaucoup de choses vont quitter votre corps, parce que vous vous êtes conquis ce soir.