

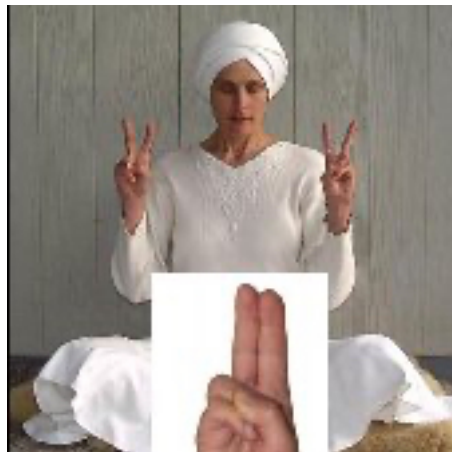
LA955 A00405 - « Existence consciente : Ouvrez-vous à la nouveauté »

5 avril 2000 - Yogi Bhajan - LA0955

Là où il y a la peur, il ne peut y avoir l'amour. Une personne qui a peur est une personne handicapée. Lorsque je conseille des gens, je sais déjà qu'ils s'aiment dans la peur. Ils voulaient la sécurité, pas l'amour. Votre fantaisie, votre imagination et votre façonnage de vous-même sont totalement basés sur la non-réalité. Pourquoi commencez-vous une séquence dont vous n'êtes pas prêt à payer les conséquences ? La vie est très précieuse. Elle peut vous donner de l'élévation en longitude et en latitude et une attitude positive. Notre faculté fondamentale de projection vient de notre insécurité. À quoi sert-il de réussir et d'avoir beaucoup d'argent ? Si vous ne vous êtes pas trouvé, l'ère du Verseau va frapper fort. Les femmes mariées pensent qu'elles peuvent manipuler les hommes. Les hommes ne parlent pas. Ils n'écoutent pas non plus. C'est dans la nature des hommes. Moins vous leur parlez, mieux vous pouvez les contrôler. Dieu a fait les hommes et les femmes totalement différents pour qu'ils puissent se retrouver en profondeur - sans peur, sans imagination et sans fantasme. Il n'y a qu'une seule façon pour tout le monde de survivre : s'élever, aller plus haut. Ne mettez pas de prix sur lui ou elle. Ne laissez pas ce monde vous juger. Regardez dans les yeux de l'autre - voyez à quel point vous êtes bidon. Tenez la main de l'autre et voyez combien de chaleur vous pouvez échanger. Parlez à l'autre et voyez combien de tolérance vous avez. Les humains ont une profondeur pure. C'est la pureté de l'humain, le toucher et le flux qui rongent la fausseté de l'environnement. La chose la plus importante dans ce monde, c'est vous. Le Dieu parfait n'aurait pas pu vous faire mieux que ce qu'il a fait de vous. Si vous êtes terriblement odieux, vous voulez prétendre que vous ne l'êtes pas, mais c'est ainsi que vous êtes - acceptez-le. Être réel - être ce que vous êtes - c'est ce qu'on appelle l'existence consciente. Si vous êtes très malheureux et que vous acceptez votre malheur, il disparaîtra. Votre misère, votre tragédie, ce n'est pas vous-même, c'est votre moi qui doute. Dès que vous vous tenez avec confiance, elle disparaîtra, elle doit disparaître - il n'y a pas d'autre moyen. Tout ce que vous avez dans la vie, avec quoi vous vivez et existez, n'est pas si précieux si vous n'avez pas trouvé votre préciosité intérieure. Vous pouvez développer vos aspects physiques, mentaux et spirituels. Mais qu'en est-il de vous, celui qui supervise ces trois aspects ? Vous êtes celui qui engrenage votre esprit, celui qui contrôle votre mental, celui qui dirige votre physique. Vous êtes très important. Comprenez la subtilité de la vie, de la divinité, de la dignité et de la grâce. Tenez-vous devant un miroir et habillez-vous de manière à paraître gracieux - il n'y aura aucun problème dans votre vie. Lorsque vous interagissez avec quelqu'un, dites-vous simplement : "Je suis gracieux et je dois l'être." La grâce est le pouvoir qui vous rendra riche, puissant et agréable. Si votre angle est droit, vous avez raison. Si votre angle est mauvais, vous avez tort. Dans votre parcours et votre routine, vous devez veiller à ce que votre angle soit correct et que votre grâce soit maintenue - par vous, et non par quelqu'un d'autre. En entrant dans l'ère du Verseau, nous devons être des personnes différentes - audacieuses, courageuses. Nous devons apprendre à marcher la tête haute, à nous maintenir.

MÉDITATION - Ouvrez-vous à la nouveauté en vous (14 minutes)

1. Asseyez-vous droit, les jambes croisées. Levez les deux mains au niveau des épaules, avec les coudes détendus vers le bas. Pointez l'index et le majeur vers le haut et utilisez le pouce pour maintenir les deux autres doigts. Les yeux sont fermés. Écartez et refermez l'index et le majeur de manière rythmique. **Continuez pendant 11 minutes.**
2. N'arrêtez pas le mouvement. Formez un "o" avec la bouche et respirez puissamment, en pompant le nombril au rythme de la respiration. **Continuez pendant 2 minutes et demie.** Pour terminer, inspirez profondément, retenez votre souffle et ramenez le nombril vers la colonne vertébrale. Expirez puissamment en canon. Répétez 2 fois de plus. Détendez-vous.



Commentaires :

Lorsque Jupiter (index) et Saturne (majeur) rencontrent la fréquence de la psyché, les pensées subconscientes que vous avez contre vous-même s'envolent. N'importe quand, n'importe où, vous faites cet exercice, il suffira pour vous ouvrir à la nouveauté en vous. Après 5 minutes, vous serez une personne différente.