

## Une année auprès du maître p.29

### A year with the master

Connaissance de soi - 3 février 2000 - Espanola, NM, USA



Il y a certains kriyas que vous devez faire. Notre fondement est la respiration du feu, Sat Kriya et Kirtan Kriya.

L'apocalypse n'arrivera pas, mais vous serez tous malades si vous ne faites pas de sadhana.

Sadhana-faites-le tel quel, Aradhana-appliquez-le à votre vie, Prabhupati-soyez comme Dieu.

Vous deviendrez le Seigneur Maître de Dieu.

Vous êtes en colère et émotif. Vous avez des sentiments, de l'imagination et des fantasmes.

Une chose que vous n'avez pas, c'est la connaissance de soi. Vous connaissez tout le reste mais vous n'avez jamais compris votre noyau intérieur. Vous n'en êtes pas conscient. Toute frustration est un court-circuit - vous voulez quelque chose, vous ne l'obtenez pas.

Si vous n'avez pas réussi à vous retrouver vous-même, tout ce que vous obtenez est inutile. Cela n'a aucun sens.

Vous êtes passé de l'infini au fini, et vous devez vous fondre à nouveau dans l'Infini. Mais vous ne vous êtes pas accompli et vous n'avez pas accompli votre subtilité pour vous permettre de revenir à l'Infini.

Le corps vous a été prêté avec un certain prana dans une certaine mesure, à travers lequel vous devez maintenant admettre votre esprit.

Mais vous, en tant qu'égoïcentriques, vous admettez votre ego à travers votre corps. C'est contraire à la volonté de Dieu.

Vous n'êtes pas respectés parce que vous êtes une étoile brillante et un esprit.

Vous voulez être respectés pour l'argent que vous avez, pour le pouvoir que vous avez, pour le nombre de personnes que vous pouvez tromper. Un jour, je ne serai plus là et les gens se tourneront vers vous pour obtenir de l'aide. Si vous ne les aidez pas, quelqu'un dira : "Vous ne m'avez pas aidé,

parce que je ne suis pas comme vous" et vous coupera la tête. Cela s'est produit pendant des siècles, et cela se reproduira.

Ils voient vos caractéristiques et votre engagement, mais vous n'avez pas l'air bien dans votre peau à cause de vos habitudes névrotiques.

La chaleur, la jeunesse, le sang chaud, la vision, les circonstances et les environnements peuvent vous mener n'importe où, mais votre corruption vous arrête. Votre corruption finit par faire disparaître l'éclat de votre visage, l'éclat de votre existence, l'éclat de votre présence. Vous n'êtes qu'un rat mort, il n'y a rien en vous.

Les animaux sont meilleurs que vous. Ils sont en chaleur à une certaine saison, vous êtes en chaleur tout le temps. Ce n'est pas pratique. Les rapports émotionnels détruisent votre pouvoir angélique. Le joyau de cette précieuse vie est gaspillé. Quand deviendrez-vous précieux ? Quand ne mordrez-vous pas à l'hameçon, quoi qu'il arrive ? Arrêtez de jouer avec votre vie,

vous ne l'aurez plus jamais.

Quelle est la différence entre une femme et une prostituée ? D'un côté, vous obtenez une dot, des parents, de l'argent, une bague, et toute la ville se manifeste.

Dans l'autre cas, vous avez de la chance si vous récoltez cinquante dollars. La femme est la même, les valeurs diffèrent. Donnez-vous des valeurs. Le caractère ne vient que lorsque le corps, le mental et l'âme s'engagent pour vous. Ce corps deviendra malade et partira. Entre-temps, vous devez émettre de la lumière afin de laisser un héritage.

Si vous comprenez cela, vous ne ferez pas d'innombrables bêtises. Vous êtes fait en Dieu. Vous faites partie de Dieu.

Changez d'angle, passez du physique et du mental à l'angélique.

Variante du Sat Kriya - Fusionner avec l'infini

Asseyez-vous bien droit en position jambes croisées. Levez le bras droit et la main droite vers le haut, en soulevant l'épaule, la paume tournée vers vous, les doigts écartés.

La main gauche repose sur le genou gauche. Les yeux sont fermés. Chanter Sat Naam à un rythme constant, environ huit fois en 10 secondes. Chantez Sat à partir du nombril et tirez l'ombilic jusqu'à la colonne vertébrale.

Sur Naam, détendez le ventre.

Continuez pendant 11, 22 ou 31 minutes.

Pour terminer, inspirez, maintenez et contractez tout le corps, en faisant remonter l'énergie vers le haut.

Expirez et détendez-vous.

La pratique quotidienne du Sat Kriya est l'essence même de la vie.

Traduction Param Prakash Kaur