

Méditation - L'expérience de Trikuti

Meditation - Expérience Trikuti

Yogi Bhajan, Ph.D. - 14 mai 2001 - Espanola, NM, USA

Il y a une chose qui fonctionne, c'est la révérence envers le Soi. Le gourou dit : "Oh mon mental, tu fais partie de la vie.

Essaie de connaître ton principe, la révérence." La révérence fonctionne mieux que n'importe quel miracle. Il n'y a rien de mieux ou de plus puissant.

Lorsque Mati Das et Sat Das ont été sacrifiés avec le neuvième gourou, on leur a demandé : "Voulez-vous quelque chose ?".

Ils ont répondu : "Tournez nos visages vers le gourou."

Un homme est dans une grande marmite d'eau, un autre est scié en deux et ils demandent : "Laissez-moi voir mon Guru." C'est tout ! Regardez la qualité de l'être humain ! Ce sont des gens sans douleur, sans peur, des gens totalement ouverts.

Quand quelqu'un vient chez vous, vous ne lui demandez pas : "Voulez-vous manger ?" Vous vous dites, "Oh non ! Je dois encore cuisiner !" Dieu est venu, une âme est venue, c'est une occasion de servir, mais il n'y a pas de révérence ! L'entrée et la sortie ne sont pas développées, et vous vous dites humain ! Comme le Dow Jones, vous montez et descendez tous les jours, comme si votre vie en dépendait.

Si vous savez vous stabiliser grâce à votre propre révérence, l'univers s'ajustera à vous, comme lorsqu'un enfant joue innocemment et que tout le monde est attiré, parce que Dieu aime ses créatures. Votre problème est que vous n'avez pas développé un système sensoriel, le sixième sens. Au lieu de cela votre vie est basée sur la passion ! Le système sensoriel est le pouvoir subtil qui se trouve entre vous et Dieu qui ne fait qu'un. De ce système sensoriel est né un mot, Ek-Ong-Kaar.

MÉDITATION - Expérience Trikuti

1. S'asseoir droit comme de grands yogis en position jambes croisées (les élèves doivent s'asseoir face à l'avant, en lignes droites parallèles au banc du professeur). Levez les bras jusqu'à la hauteur des épaules, parallèles au sol, et pliez les coudes de façon à ce que les mains soient devant le cœur, les paumes tournées vers le bas, la droite sur la gauche, à une distance de 3 à 5 centimètres.

Les yeux sont fixés sur le bout du nez.

Chantez à partir du nombril, en un cycle de deux respirations et demie : "Ek Ong Kaar - Sat Naam Siri- Wah-he Guru", avec révérence, pour faire l'expérience de Trikuti - les cieux, le monde inférieur, le ciel et la terre.

Continuez pendant **28 minutes**.



2. Même posture.

Chanter longuement "Sat Naam".

Continuez pendant **3 minutes**.

Pour terminer, inspirez, maintenez le souffle et méditez sur le son. Rejoignez l'univers entier du son. Expirez.

Répétez 2 fois.

Puis inspirez, maintenez et levez les bras en l'air. Secouez et bougez tout le corps comme un serpent. Expirez et détendez-vous.

En tant que Khalsa, vous devez développer le sens de la pureté et de la piété.

En tant que Singh, vous devez développer le sens de la grâce et du courage ; et en tant que Sikh, vous devez développer le sens de l'humilité et du service.

Vous serez vénérés. Où que vous alliez, Dieu marchera devant vous, derrière vous et tout autour de vous !

Quel jour merveilleux ce sera ! Guru Nanak a dissipé notre malentendu

Il a dit "Ek Ong Kaar, Sat Naam", la vérité est Son Identité, "Karta Purkh", Il est l'Auteur de tout.

Aujourd'hui, j'ai reçu un appel d'un homme qui s'était rendu à l'hôpital pour un problème de vessie.

Lorsqu'il est rentré chez lui, la douleur avait repris. Je lui ai dit de mettre de l'eau dans une tasse, de méditer sur cette eau, de la boire et de demander à Dieu de le soulager. Il a essayé et a rapidement confirmé qu'il allait bien.

Nous avons oublié qu'une personne a un pouvoir sur elle-même.

Si elle n'a pas de pouvoir sur elle-même, elle n'en a pas non plus sur les autres. Si vous ne pouvez pas partager votre pouvoir, que pouvez-vous partager ?

L'homme sensoriel est un chariot élévateur vivant. Il est un phare. Il est une grâce céleste. Sans connexion avec le système sensoriel, nous ne pouvons pas avoir d'amour, d'affection ou de relations.

Vous contrôlez, commandez et exigez, mais l'amour est un don, pas une exigence. Lorsque vous exigez, vous n'obtenez rien. Lorsque vous n'exigez rien, Mère Nature vous donne quelque chose de 100 000 fois mieux.

Ne jouez pas avec votre vie. La vie est très précieuse. Sentez que Dieu est à vos côtés.

Laissez la main de Dieu faire les choses pour vous.